



Authentisch kommunizieren und das Ge- genüber besser verstehen

*Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation
(GFK)*

Authentisch kommunizieren und das Gegenüber besser verstehen

Erweitern Sie Ihr Handlungsspektrum beruflicher Kommunikation: authentisch, klar, empathisch. Erfahren Sie wie mittels Selbstverbindung, einem klaren Selbstaussdruck und Empathie, Gespräche gelingen, Meinungsverschiedenheiten konstruktiv gelöst werden und im Team mehr Kooperation entsteht.

19. - 21.01.2026, Mo., 9:30 - Mi., 16:30 Uhr

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

360,00 € für Selbstzahlende,
230,00 € ermäßigt,
400,00 € für NGO/gemeinnützige Organisation,
420,00 € Firmenpreis

[Details & Anmeldung](#)

Möchten Sie Ihre Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld weiterentwickeln und Ihre Fähigkeit stärken, authentisch, klar und bedürfnisorientiert mit Kolleginnen und Kollegen zu interagieren?

In diesem aufbauenden Bildungsurlaub erweitern Sie Ihr Verhaltensrepertoire, vertiefen Ihre Kenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und entwickeln kreative Strategien, um eine kooperative Arbeitsatmosphäre zu fördern und Konflikte konstruktiv zu navigieren.

Was Sie erwartet:

In dieser praxisorientierten Weiterbildung stehen Selbstreflexion und die konkrete Anwendung der GFK im beruflichen Kontext im Mittelpunkt.

Sie lernen:

- noch feinfühler zuzuhören,
- Ihre eigenen Bedürfnisse klar zu artikulieren
- und Anliegen so zu formulieren, dass Verständnis, Zusammenarbeit und Vertrauen gestärkt werden.

Durch Übungen, Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag und kollegialen Austausch vertiefen Sie Ihre Kompetenzen im Umgang mit Konfliktsituationen und herausfordernden Kommunikationsprozessen.

Inhalte im Überblick:

- Vertiefung der Grundlagen: Aufbauend auf den Kenntnissen der Einführung erweitern Sie Ihr Verständnis für bedürfnisorientierte Kommunikation und die Schlüsselunterscheidungen in der GFK.
- Körperwahrnehmung: Sie entwickeln eine bewusste Verbindung zu Ihren Körperempfindungen und lernen, sich selbst noch empathischer wahrzunehmen.
- Innenschau und Selbstregulation: Sie vertiefen die Fähigkeit, innere Blockaden und Glaubenssätze zu erkennen, an Ihrer Haltung zu arbeiten und Ihre Selbstregulation zu stärken.
- Grenzen setzen und Selbstfürsorge: Sie üben, klare Grenzen zu formulieren, Dankbarkeit zu zeigen und auch in herausfordernden Situationen für sich einzustehen.
- Feinfühliges Hinhören: Durch Übungen zu Empathie und dem Umgang mit eigenen Triggern verbessern Sie Ihre Fähigkeit, auf die Bedürfnisse Ihrer Gesprächspartner einzugehen.
- Praktische Umsetzung: Rollenspiele, Fallbeispiele und Reflexionen unterstützen die Integration des Gelernten in den beruflichen Alltag und fördern bewusste Verhaltensänderungen.

Für wen ist dieses Angebot geeignet?

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation besitzen und Ihre Fähigkeiten in der Teamkommunikation und im kollegialen Austausch weiter vertiefen möchten, ist diese Weiterbildung genau das Richtige für Sie. Ziel ist es, Ihre empathische Kompetenz zu stärken, eine authentische Kommunikationskultur zu fördern und Ihre Selbstsicherheit im beruflichen Dialog zu erhöhen.

Termine und Rahmen:

Dieses dreitägige Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Mitarbeitende in Teams sowie alle, die ihre kommunikativen Fähigkeiten durch praktische Übungen, Gesprächssimulationen und fachlichen Input erweitern möchten. Es bietet Raum für persönliche Reflexion, Experimente und die Entwicklung neuer Strategien, um die Prinzipien der GFK nachhaltig in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Lassen Sie uns gemeinsam auf dieser Weiterbildungsreise Ihre Kommunikationskompetenz stärken und die Kraft der Gewaltfreien Kommunikation noch bewusster erleben!

Ihre Dozierenden



Anja Ufermann

Anja Ufermann ist Dipl. Pädagogin, Coach & Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC). Sie bietet offene Trainings von der Einführung bis zur Coachingausbildung an. Inhouse berät sie Menschen in unterschiedlichen beruflichen Kontexten. Sie ist Mitbegründerin des GFK Tages in Bonn & Köln sowie des Munich Peace Meetings.

