Gewaltfreie Kommunikation - Einführungsseminar am Rhein

Gewaltfreie Kommunikation - Einführungsseminar am Rhein

In diesem 3-tägigen Bildungsurlaub lernst du die Gewaltfreie Kommunikation als Schlüssel für konstruktive Gespräche im Berufsalltag kennen. Stärke deine Fähigkeit, Konflikte wertschätzend zu lösen, klar zu kommunizieren und empathisch auf Kolleg*innen und Mitarbeitende einzugehen.

Details & Anmeldung

Mo-Mi, 23.11. – 25.11.2026

So. 11:00 - 17:30
Di. 09:30 - 17:30
Mi. 09:30 - 16:15

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

330,00 € für Selbstzahlende,
390 € für NGO/gemeinnützige Unternehmen,
590 € Firmenpreis

Konflikte, Missverständnisse und Stress gehören in vielen Arbeitsbereichen zum Alltag. Unterschiedliche Meinungen, Zeitdruck oder hohe Erwartungen führen schnell zu Spannungen – nicht nur unter Kolleginnen, sondern auch in der Kommunikation mit Kundinnen, Vorgesetzten oder Geschäftspartner*innen. Oft wünschen wir uns in solchen Situationen mehr Gelassenheit, Klarheit und gegenseitiges Verständnis.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), entwickelt von Dr. Marshall B. Rosenberg, bietet hier einen wirkungsvollen Ansatz. Sie hilft, Konflikte konstruktiv anzugehen, Gespräche wertschätzender zu führen und die eigenen Anliegen so zu formulieren, dass sie gehört werden. Gleichzeitig unterstützt sie uns darin, anderen empathisch zuzuhören und so eine vertrauensvolle, kooperative Atmosphäre zu schaffen – eine wertvolle Fähigkeit für alle, die mit Menschen arbeiten.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?
Gewaltfreie Kommunikation ist weit mehr als eine Technik zur Konfliktlösung. Sie ist eine innere Haltung, die auf Achtsamkeit, Respekt und Empathie basiert. Ziel ist es, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie die der anderen wahrzunehmen und auszudrücken, ohne zu bewerten oder zu verurteilen. Statt in Vorwürfen und Schuldzuweisungen zu sprechen, lernen wir, Verantwortung für unsere eigenen Gefühle zu übernehmen und in Kontakt zu bleiben – auch in schwierigen Situationen.

Zentral sind die vier Schritte der GFK
1. Beobachtung: Was ist tatsächlich geschehen? Ohne Bewertung.
2. Gefühle: Was fühle ich in dieser Situation?
3. Bedürfnisse: Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Gefühl?
4. Bitten: Was wünsche ich mir konkret, um das Bedürfnis zu erfüllen?

Dieses Modell schafft Klarheit und öffnet die Tür zu einer neuen Art des Miteinanders, in der Bedürfnisse beider Seiten ernst genommen werden.

Ziele und Inhalte des Bildungsurlaubs
In diesem dreitägigen Bildungsurlaub lernst du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen und übst, sie direkt in deinem beruflichen Kontext anzuwenden. Du wirst darin unterstützt, deine Kommunikationsmuster bewusster wahrzunehmen und neue Wege der Konfliktbearbeitung und Gesprächsführung zu erproben.

Konkret erwarten dich
- Einführung in die Haltung und Grundannahmen der GFK
- Die vier Schritte der GFK in Theorie und Praxis
- Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung
- Eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen und kommunizieren
- Konkrete, umsetzbare Bitten formulieren
- Empathisches Zuhören üben – auch unter Zeitdruck
- Anwendung der GFK in typischen beruflichen Situationen (z.B. Teamgespräche, Mitarbeitergespräche, Konfliktgespräche mit Kund*innen)

Neben theoretischem Input liegt der Fokus auf praxisnahen Übungen, Rollenspielen, Kleingruppenarbeit und Reflexion. Durch diese abwechslungsreiche Mischung kannst du das Gelernte direkt erleben und in deine eigenen beruflichen (und privaten) Situationen übertragen.

Nutzen für den Berufsalltag
- Mehr Klarheit und Selbstsicherheit in Gesprächen
- Besserer Umgang mit schwierigen Gesprächspartner*innen
- Konflikte frühzeitig erkennen und konstruktiv ansprechen
- Stressreduktion durch empathisches Zuhören und klares Mitteilen
- Stärkung von Teamgeist, Kooperation und Vertrauen
- Verbesserung der Kommunikationskultur im Unternehmen oder der Einrichtung

Für wen ist dieser Bildungsurlaub geeignet?
Der Bildungsurlaub richtet sich an alle Berufstätigen, die ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern möchten – unabhängig von Branche oder Funktion. Besonders profitieren Menschen, die viel mit anderen arbeiten: z.B. Führungskräfte, Teamleitungen, Mitarbeitende in sozialen, pädagogischen oder pflegerischen Berufen, Beschäftigte in Dienstleistung und Verwaltung sowie alle, die sich persönlich weiterentwickeln wollen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Interessierte ohne Erfahrung mit Gewaltfreier Kommunikation sind herzlich willkommen.

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurÃ¼ck, entsteht fÃ¼r Sie eine BearbeitungsgebÃ¼hr von 35,00 Euro. Bei ei-

nem RÃ¼cktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises. Bei spÃ¤terem RÃ¼cktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der GrÃ¼nde kein Anspruch auf RÃ¼ckerstattung.

Ihre Dozierenden

Sonja Nowakowski

Sonja Nowakowski ist zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) seit 2016. Sie ist selbständig tätig als Seminarleiterin, Mediatorin, Konfliktcoach, Supervisorin und systemische Beraterin. Ihre Kurse, Bildungsurlaube, die GFK-Grundausbildung bietet in Kooperation mit Bildungswerken an. Sie arbeitet mit Herz, Humor und Kompetenz.