

Wertschätzende Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag

Wie oft scheitern wir an zwischenmenschlichen Unstimmigkeiten und schüren einen Konflikt, obwohl wir genau das Gegenteil wollen? Wie schnell entstehen Missverständnisse, weil Verständigung nicht verlässlich und leicht funktioniert? Wenn wir mit jemanden Schwierigkeiten haben, suchen wir oft die Schuld beim Anderen. Der Andere soll sich ändern, damit wäre das Problem ja gelöst – glauben wir.

Egal was ist, es geht immer um die Kommunikation miteinander.



Gewaltfreie Kommunikation (GfK) zeigt, wie es gelingt

- Uns aufrichtig mitzuteilen, ohne Kritik oder Vorwurf
- Den anderen zu verstehen – auch wenn ich nicht einverstanden bin
- Selbstbewusst klare Bitten auszusprechen – statt Forderungen zu stellen
- Sich für eigene Anliegen einzusetzen – ohne recht haben zu müssen
- Mich für meine Werte einsetzen – ohne andere zu verletzen
- Unerwünschtes Verhalten anzusprechen – ohne andere zu kränken
- Kritik und Vorwürfe zu hören – ohne sie persönlich zu nehmen

Ziel des Seminars

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation verstehen und erste Schritte in der Anwendung der 4 Grundelemente.

„Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und ihr Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen, sondern Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie basieren, die schließlich die Bedürfnisse aller erfüllen.“

Marshall B. Rosenberg

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Seminarleitung:

Anja Schwaiger

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediatorin, Sozialwirtin, Erzieherin

Tel. +4916090376050

Email: willkommen@anja-schwaiger.de

www.anja-schwaiger.de

www.klarheit-und-verbinding.de

„Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation prägt meine Arbeit und mein Leben zutiefst. Sie bietet mir einen klaren Rahmen, um respektvoll und authentisch mit anderen in Kontakt zu treten – gerade dann, wenn es schwierig wird.“

In diesem Seminar lernen Sie ein leicht verständliches Modell kennen, das Ihnen hilft, eine wertschätzende Haltung (sich und anderen gegenüber) zu leben.

Organisatorisches

Seminarort:

Seminarraum im Altbau der Schule, 1. Stock

83236 Übersee

Seminarzeiten und Teilnehmerzahl:

Freitag 15:00 – 19:00 Uhr

Samstag 09:00 – 17:00 Uhr

Bitte melden Sie sich unbedingt telefonisch oder per Email an. Ihr Platz ist sicher gebucht mit Erhalt der Anmeldebestätigung. Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen.

Seminarbeitrag:

199,- €

Das Kleingedruckte

Sie können bis vier Wochen vor Beginn kostenfrei zurücktreten, bezahlte Gebühren werden dann bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro umgehend zurückerstattet. Ich bin auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchte ich niemanden finanziell unnötig belasten, der kurzfristig, z.B. aus Krankheitsgründen, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptiere ich gerne und ohne weitere Kosten einen Ersatzteilnehmer. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung, damit wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können, die sowohl Ihre als auch meine Bedürfnisse berücksichtigt. Bei weniger als 5 Anmeldungen behalte ich mir vor, das Seminar abzusagen. Ihre Zahlung wird dann selbstverständlich zurück überwiesen.

Wertschätzende/Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg



Einführungsseminar

in Übersee am Chiemsee

13. März 2026 von 15 – 19 Uhr

14. März 2026 von 9 – 17 Uhr