

sys-TEM

Systemisches Institut Karlsruhe, Sophienstraße 79, 76133 Karlsruhe

Telefon: 0721/156 746 63

info@systemiker.de - www.systemiker.de

Seminar an sechs Abenden (online) ab 03.05.2023

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Curriculum

Seminar an sechs Abenden (online) ab 03.05.2023

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) ist ein von Marshall Rosenberg entwickelter Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. Er unterstützt Menschen darin, mit sich selbst und anderen in eine wertschätzende und einfühlsame Verbindung zu gehen. Das Vorgehen der GFK basiert auf vier Schritten: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Wunsch. Die Beobachtung geschieht ohne eine Bewertung oder Interpretation, das Gefühl basiert auf der Beschreibung intrinsischer Gefühle, also solche in der Ich-Form, die Bedürfnisse gehen auf die Grundbedürfnisse der eigenen Personen zurück, und die Wünsche werden konkret in Ort und Zeit angegeben, so dass diese auf die eigenen Bedürfnisse einzuwirken. Das so beschriebene Vorgehen ordnet somit nicht nur die eigenen Gedanken und sorgt somit für eigene Klarheit, sondern erlaubt dieses auch dem Gesprächspartner so nahe zu bringen, das Verständnis und Gesprächsbereitschaft erzeugt werden kann. Im Rahmen dieses Seminars wird die Haltung in der GFK erlernt, sowie die Anwendung der GFK in einer klientenzentrierten Gesprächsführung an erlebten Situationen und Anliegen der Teilnehmer trainiert.

Das Online-Format (Zoom) ermöglicht die Teilnahme von überall.

Voraussetzung: Offenheit für neues und Bereitschaft eigene Anliegen mitzubringen.

Abend 1 + 2: 03.05.2023 und 08.05.2023, jeweils 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Einführung

1. Checkin
2. Was heisst "gewaltfrei"?
3. Übung: Beschreibung von Klienten aus eigener Erfahrung
4. Historie Rosenberg
5. Anwendungsgebiete

Die 4 Schritte zur Klarheit (Situation, Emotion, Bedürfnisse, Wünsche):

6. Problemraum vs. Lösungsraum
7. Übung: was macht die GWK mit dem Klienten? (Klarheit schafft persönliche Sicherheit)

Situation:

8. Unterschiedliche Weltsicht der Gesprächspartner/ Konstruktivismus
9. Übung: Paraphrasieren & Aktives Zuhören

Emotion:

10. Intrinsische Emotionen
11. Übung: Emotionen nennen Grundemotionen

Bedürfnisse:

12. Maslow Pyramide 3D
13. Bedeutung für Beziehungen
14. Übung: Sokratischer Dialog "Was macht eine erfolgreiche Beziehung aus?"

Wünsche:

15. Konkretisierung in Ort & Zeit
16. Einzählung auf Bedürfnisse
17. Übung: Erarbeitung von eigenen Bedürfnissen und konkreten Wünschen dazu im eigenen Sozialumfeld

Abend 3 + 4: 15.05.2023 und 29.05.2023, jeweils 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Vorstellung des Ablaufs: Emotionsklärung als Teil der GWK Arbeit

18. Übungsdurchlauf im Plenum
19. Übungsdurchlauf in Gruppenarbeit
20. Jeweils mit eigenen Anliegen

Abend 5 + 6: 12.06.2023 und 19.06.2023, jeweils 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Vorstellung der GWK:

21. Übungsdurchlauf im Plenum
22. Übungsdurchlauf in Gruppenarbeit
23. Jeweils mit eigenen Anliegen
24. Rogers Video + Gesprächsformat für Kinder (Wolf und Giraffensprache)

Abschluss & Checkout**Kosten:**

Euro 470,-- Regulär

Euro 420,-- Frühbucher bis 28.02.2023 (10%)

Euro 390,-- Frühbucher bis 31.01.2023 (17%)

Euro 350,-- Teilnehmende, die bereits eine volle Ausbildung im Institut absolviert haben. (25 %).

Nachweis: Zertifikat des Instituts. (keine Frühbucheroption).

Kursleiter:**Dr. Knut Menzel**

Psychologischer Berater (VFP)

Heilkundliche Zulassung HP (GA Köln)

Dipl. Mathematiker / Informatiker

Anmeldung

<https://systemiker.de/GFK.html> (Seitenende)