

IMPULSE-SEMINARE

# MENSCHEN

## WERTSCHÄTZEND MITEINANDER KOMMUNIZIEREN

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation® nach Marshall B. Rosenberg

Kommunikation ist die Basis für gelingende Zusammenarbeit und bereichernde Beziehungen. Miteinander zu reden, die Voraussetzung. Aber wie schnell kommt es dabei zu Missverständnissen, gegenseitigen Abwertungen oder gar Anschuldigungen? Ganz unbeabsichtigt stolpern wir dabei immer wieder über unsere Erwartungshaltung und Bewertungsmuster.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet die Möglichkeit, wertfrei, wertschätzend und empathisch Verbindung miteinander herzustellen und Konflikte zügig konstruktiv zu lösen, so dass ein friedvolles und wertschätzendes Miteinander gelingen kann.

Im Mittelpunkt des GFK-Ansatzes stehen unsere menschlichen Gefühle und Bedürfnisse. Es geht darum, sowohl unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, als auch ein Gespür für die unserer Mitmenschen zu entwickeln. Als Leitfaden hat Rosenberg die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt - bestechend einfach in seiner Form, jedoch durchaus herausfordernd in der praktischen Anwendung.

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie die Grundprinzipien und Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) kennen. Mit praktischen Übungen erleben Sie Wirkung des Ansatzes und bekommen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie sich gut auf herausfordernde Gespräche vorbereiten und diese konstruktiv führen können.

Das Seminar richtet sich an Menschen – Einzelpersonen oder Teams, die sich in ihrem Alltag einen fairen, konstruktiven und wertschätzenden Umgang mit Kolleg\*innen, Mitarbeiter\*innen, Kund\*innen und sich selbst wünschen.

**WACHSEN.  
AN HERAUSFORDERUNGEN.  
DURCH ERFOLGE.**

### SEMINARLEITUNG

Dr. Anja Kellermann

Freiberufliche Impulse-Expertin  
und Business-Coach



### TAG

Termine auf Anfrage

### UHRZEIT

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

### ORT

Impulse-Trainingsraum,  
Frankfurt am Main,  
Im Geeren 90 (Eschersheim)

### KOSTEN

490,00 Euro (zzgl. MwSt.)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!  
E-Mail: [info@impulse-experten.de](mailto:info@impulse-experten.de)