

# Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

nach M. Rosenberg

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Dieses Seminar eignet sich für alle, die achtsam sein wollen und bereit sind, ihr Herz für sich und den Gesprächspartner zu öffnen. Es ist für alle, die mit ihrer bisherigen Kommunikation an Grenzen stoßen und das Gefühl haben, nicht verstanden zu werden, oder die manchmal nicht wissen, wie sie sich mitteilen können, ohne dem Gesprächspartner zu nahe zu treten.

Termine:

**Mo. 17.01.2022**

**Di. 18.01.2022**

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

**290,- Euro \***

**Paracelsus Schule  
Wittstr. 9**

**84036 Landshut**

Tel. 0871 - 43 00 22

Im Seminar werden die Grundprinzipien der gewaltfreien oder einfühlsamen Kommunikation vorgestellt und anhand von praktischen Übungen erlernt. Eigene persönliche Beispiele aus dem privaten und beruflichen Umfeld können an diesem Wochenende angesehen und ein mögliches Gespräch kann vorbereitet werden.

Inhalte:

- Erkennen zugrunde liegender Emotionen und deren Bedürfnisse
- Erkennen und vermeiden von Kommunikationsblockaden
- Werturteile und moralische Urteile erkennen und vermeiden
- Gefühle und eigene Bedürfnisse wahrnehmen und mit denen des Gesprächspartners in Kontakt kommen
- Bitten formulieren
- Mit einem `Nein` umgehen
- Erlernen des 4-Schritte Gesprächsmodells der GFK
- Empathie geben und erhalten

Entwicklungschancen für die eigene Persönlichkeit:

- Tieferes Verständnis für sich selbst und andere
- Steigerung des eigenen Selbstvertrauens und des Selbstwertes
- Verantwortungsvoller Umgang mit sich und dem Gesprächspartner
- Mut, emotional wichtige Themen anzusprechen
- Seelisches Wohlbefinden und die Möglichkeit, körperlich gesund zu werden und/oder zu bleiben

**Dozent/in HP Psy Kati Kumschlies:** Jg. 77. Kati Kumschlies studierte Philosophie und Lehramt in Regensburg und Eichstätt und Psychologie in Hagen. 2007 erwarb sie zudem die Heilerlaubnis auf dem Gebiet der Psychotherapie. Seit vielen Jahren ist sie als freiberufliche Dozentin für die Paracelsusschulen tätig. Sie praktiziert in eigener Praxis in Regensburg mit systemischen Ansätzen, Trancetechniken und Tools aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Einige ihrer Schwerpunktthemen, wie Abhängigkeit, Burnout und Mobbing, bietet sie als Seminare an.

Seminarnummer:

**SSD73201121**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

