

## Workshop zum Thema "Gewaltfreie /Verbindende Kommunikation" nach Rosenberg

„Lernen Sie Ihren inneren Wolf kennen und schätzen“

Im täglichen Miteinander - ob im Familien- oder Berufsalltag - kommt es immer wieder vor, dass das, was andere uns sagen oder was wir beobachten, uns irritiert, verärgert und uns zu Reaktionen bringt, die wir nicht wollen. Auch wir reden manchmal so, dass unser Gegenüber sich durch uns herabgesetzt oder verletzt fühlt, Konflikte entstehen und diese eskalieren eher, als dass sie gelöst werden.

Die Referentin stellt die Methode und Haltung der „Gewaltfreien Kommunikation (GFK)“ nach Dr. Marshall Rosenberg vor. Diese basiert auf Einfühlung und gegenseitigem Verstehen. Mit Hilfe dieser Methode können wir eine Konfliktkultur schaffen, die einen wertschätzenden und effektiven Umgang miteinander ermöglicht.

Anhand von praktischen Übungen wird diese Methode geübt. Auch eigene Konfliktsituationen können mit eingebracht und bearbeitet werden.

Referentin:

Elke Uldahl ist freiberufliche Mediatorin BM (Anerkennung durch den Bundesverband Mediation), Mediatorin in Strafsachen und Verfahrensbeistand.

Termine:

- Mo: 05.09.2022
- Di: 06.09.2022
- Mo: 12.09.2022

Jeweils von 08:30 Uhr – 12:15 Uhr

Anmeldung: bis zum **29. August 2022** per Email an [BGM@jade-hs.de](mailto:BGM@jade-hs.de)