



# GRUNDLAGEN TRAINING GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

## DATUM, ORT, PREIS

1 Tag von 09:00 – 17:00  
Online-Seminar

inkl. Begleitmaterial

## TRAINER

**JÜRGEN KILB**

Vita [Jürgen Kilb](#)

## WEITERE INFOS

[www.kilb-potenzialberatung.de](http://www.kilb-potenzialberatung.de)

## SEMINARINHALTE

- **Was macht eigentlich Kommunikation?** → Intro und Übersicht
- **Bewerten ist eine Falle** → Meine Bewertungen oder schaffe ich es nur zu beobachten?
- **Mein Botschafter ist immer da** → Meine Gefühle als Hinweis
- **Authentisch und immer im Jetzt** → Meine Gefühle und Bedürfnisse
- **Gelungene Rückmeldungen und Bitten** → Alternativen zum Fordern und authentisches Feedback geben
- **Wie hören was wir hören wollen** → Die 4 Ohren – welches nutze ich?
- **Empathie und Selbstempathie** → Was macht empathische Kommunikation (wertschätzend, bedürfnisorientiert)

## SEMINARBESCHREIBUNG

Was macht eine wertschätzende Kommunikation so wertvoll? Wie schaffen wir es, ein förderliches, allen Beteiligten und damit dem Umfeld nutzbringendes Klima zu schaffen? Was sind die Prinzipien (*auf Grundlage der gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg*) des wertschätzenden Umgangs? Diesen Fragen gehen wir nach.

Eine klare, bestimmte und dennoch einfühlsame Sprache sorgt dabei für ein gutes und positives Umfeld. Sie hinterfragen, wieso Sie so reagieren, wie sie reagieren.

Sie lernen mit Ärger und Konflikten konstruktiv und förderlich umzugehen. Sie erkennen Muster in Konflikten und wie sie zu entschärfen sind. Sie üben sich darin, Ihre Wünsche klar auszudrücken und dennoch offen zu sein für andere Sichtweisen und Lösungsvorschläge. Sie lernen, wie Sie Abstand halten zu Kritik, Vorwürfen und Angriffen.

Im Seminar üben Sie konkrete Situationen und Gespräche aus Ihrem Alltag.



info@kilb-  
potenzialberatung.de



06190 – 9743 918  
0160 – 3650 617



Erlenstr. 18  
65795 Hattersheim