

Konstruktive Kommunikation: achtsam, empathisch und klar im Dialog

auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg

INHALTE

- Sprecherische Gewohnheiten klären
- Die Wirkung diverser Formulierungen identifizieren
- Wahrnehmung differenzieren: beobachten vs. interpretieren
- Verantwortung klären und Gefühle verstehen
- Werte statt Bewertungen
- Vorwürfe hören, das „dahinter“ verstehen und konstruktiv antworten
- Bitten anstatt Fordern, Unterstützung erfahren
- Selbstkritik in Selbst-empathie übersetzen

Trotz bester Absichten, entstehen in verzwickten Gesprächen Situationen, in denen Spannungen und Missverständnisse auftauchen. Rücksichtnahme wird vermisst und Ratlosigkeit entsteht darüber, wie man zu einer gemeinsamen Verständigung beitragen könnte.

In diesem Workshop geht es darum, die Sprache so weiterzuentwickeln, dass es uns möglich ist, mit unseren Gesprächspartnerinnen und -partnern in Verbindung zu bleiben. Dazu werden zunächst Sprechgewohnheiten analysiert und die Wirkung von Worten in unserem alltäglichen Gebrauch erforscht. Anstatt in unterschiedlichen Interpretationen der Situation oder in der Verschiedenheit der verfolgten Ziele festzustecken, bleiben wir achtsam, empathisch und klar im Dialog. So gelingt es uns, in der Kommunikation Respekt einfließen zu lassen und auch zu erfahren.

Im Ergebnis bleiben wir ruhig und effektiv im Miteinander, auch wenn gerade starke Gefühle im Spiel sind. Eine Atmosphäre von Vertrauen und wechselseitiger Unterstützung wird selbst in kritischen Situationen ermöglicht.

Das Seminar ist bestens für die Nutzung sowohl beruflicher als auch privater Kontexte geeignet und kann in seiner Ausrichtung von den Teilnehmenden selbst gesteuert werden.

Mediatorinnen und Mediatoren können ihre professionellen Anliegen einbringen und sich die Teilnahme für ihre Re-Zertifizierung als Fortbildungszeit anerkennen lassen.

Das Training wird interaktiv ausgerichtet! Nach kurzen Impulsvorträgen werden die Teilnehmenden ermutigt, diese „Sprache des Lebens“ ausgehend von vorbereiteten realen und/oder von den Teilnehmenden erlebten Situationen in Kleingruppen auszuprobieren. Die Inhalte sind inspiriert von und orientieren sich an der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg.



Dozentin:

Undine Wöhr, M.A. Psycholinguistik / Sprechwissenschaften, Trainerin für bewusste Kommunikation, Konfliktfähigkeit und mehr Miteinander, Coach und Mediatorin

Termin 2-tägiger Workshop:

Mo., 29. und Di., 30. April 2019, jew. 9.00–17.00 Uhr

Kosten:

Bedienstete der Uni Stuttgart: 340 €; Externe: 440 € inkl. Seminarunterlagen und Tagungsgetränken

Durchführungsort: Universität Stuttgart

Weitere Informationen unter: www.uni-stuttgart.de/kww