

# Konstruktive Kommunikation II: achtsam, empathisch und klar im Dialog

auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation  
nach Marshall B. Rosenberg

## INHALTE

- Das eigene Sprach-repertoire erweitern und persönliche Handlungsspielräume ausbauen
- Empathisch und aufrichtig im Dialog bleiben, auch wenn unser Gegenüber sich anders verhält, als wir uns das wünschen
- Nein-Sagen aus der Klarheit der eigenen Position heraus und gleichzeitig im Kontakt bleiben mit der Perspektive des Gegenüber
- Andere Personen achtsam und konstruktiv unterbrechen und im Anschluss Raum für die eigenen Bedürfnisse freimachen

Dieses Vertiefungsseminar wendet sich an Personen, die die Grundlagen der GfK bereits kennen gelernt und verstanden haben.

Anknüpfend daran bieten wir hier die Möglichkeit, diese Basis zu verbreitern und die Anwendung im Alltag zu stabilisieren.

Ergänzend zur Wiederholung wesentlicher Grundlagen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Situationen, die emotional als besonders herausfordernd erlebt werden und lernen, wie wir hier eine Haltung von Wertschätzung und Respekt leben und sprachlich ausdrücken können.

So behalten wir das Ziel von Kooperation in den Augen und reduzieren Konflikt-Stress im beruflichen und privaten Alltag.

Das Training fokussiert die praktische Anwendung der GfK im Alltag. Nach einer allgemeinen Einübungsphase von weiteren Ansätzen der Verständigung wollen wir vor allem neue Variationen zu Dialogen aus eigenen Erfahrungen entwickeln und durchspielen.

Sammeln Sie also bitte Situationen, um diese einzubringen und zu bearbeiten. Wir wollen die gelernten Prinzipien der GfK in den alltäglichen Sprachgebrauch verankern.



## Dozentin und Dozent:

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

Thomas Wöhr, Dipl.-Ing., Dipl.-Wirtsch.-Ing., MBA Syst. Organisationsentwicklung und Beratung, Wirtschaftsmediator, Qualitätsmanager

## Termin 2-tägiger Workshop:

Do., 14. und Fr., 15. November 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](http://www.uni-stuttgart.de/kww)