



metapuls-Einführungs- und Vertiefungskurse Daten 2016

in Gewaltfreier Kommunikation

Einführungskurse

21. – 22. Juni 2016 (2 Tage)

31. August – 1. September 2016 (2 Tage)

Vertiefungskurs

11. – 13. November 2016 (3 Tage)

Kosten: 2 Tage Fr. 680.—, 3 Tage Fr 950.—

(inkl. Unterlagen/Infrastruktur, Pausenverpflegung. exkl Mittagessen)

Kursort: AtelierRaum Langemann/ Joweid Areal Rüti ZH,
7 Gehminuten vom Bahnhof Rüti/ZH mit S5 oder S15

Konflikte sind unvermeidlich, sobald wir unsere Wünsche offen formulieren. Wir stellen fest: Weder logische Argumente noch ausgeklügelte Rhetorik helfen uns, die ausgelösten Reaktionen der DiskussionspartnerInnen abzubauen.

Plötzlich sehen wir uns mit Stereotypen und Wertungen konfrontiert, die uns Mühe machen, den eigenen Standpunkt überzeugend zu vertreten. Je mehr wir versuchen zu argumentieren, Fakten und Daten zu präsentieren, um die persönliche Sichtweise zu belegen, desto hitziger werden die Widerstände. Wenn wir auf die Wertungen, die unser Gegenüber von uns macht, einsteigen, machen wir uns für die Ziele anderer verfügbar. Somit bleiben unsere Anliegen einmal mehr auf der Strecke. Wir werden nicht gehört.

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation ist ein Kommunikations- und Konfliktmodell, das auch in schwierigen Gesprächssituationen alle Beteiligten handlungs- und entscheidungsfähig macht. Der Fokus liegt dabei auf Respekt und Gleichwertigkeit.

Kursinhalt

Mit der Anwendung der Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation lernen wir die logischen Argumente zu hinterfragen und die eigenen Bedürfnisse und Wünsche sowie diejenigen der GesprächspartnerInnen zu erkennen.

Aktives Zuhören und Einfühlungsvermögen verschaffen uns den nötigen Raum, um Wertungen und Manipulationen in der Sprache zu erkennen und Alternativen zu erproben. Durch die bewusste Erweiterung unseres Sprach- und Strategierepertoires lernen wir kreativ mit Konflikten umzugehen. In Gruppenarbeiten und Rollenspielen wenden wir die gelernten Techniken an und bearbeiten sie anhand aktueller eigener Kommunikations- und Konfliktsituationen.

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation besteht aus vier Komponenten, die in unseren Kursen gelernt und geübt werden:

1. Beobachtungen ohne Bewertung oder Beurteilung mitteilen
2. Gefühle in Bezug auf die Beobachtung ausdrücken
3. Bedürfnisse hinter Gefühlen erkennen
4. Daraus entstehende Wünsche in Form konkreter Bitten

Im **Vertiefungskurs** werden die in der Einführung gelernten Inhalte durch praktische Übungen vertieft. Zudem werden die Teilnehmenden mit dem Umgang mit Vorurteilen, Deeskalation von starken Gefühlen und Coaching-Gesprächen auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation vertraut gemacht.

Ziele der Gewaltfreien Kommunikation

1. Mehr Klarheit über persönliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche gewinnen; eigenes Kommunikations- und Konfliktverhalten besser kennenlernen.
2. Die Anliegen und Wertevorstellungen der anderen empathisch erkennen und ohne Manipulation in der Sprache verbalisieren.
3. Verbesserung der interpersonellen Kommunikation, der Erweiterung der Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit und somit der sozialen Kompetenz
4. Präsenz und Achtsamkeit in schwierigen Gesprächssituationen.
5. Sich selbst und anderen das Leben verschönern.

Im zweitägigen Kurs werden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation erarbeitet, im dreitägigen Kurs vertiefen wir das Gelernte mit zusätzlichen Anwendungen.

Zertifizierung:

Unsere Seminare sind EDUQUA-zertifiziert

Kursleitung

Suna Yamaner: Betriebswirtschafterin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation GFK. Seit 30 Jahren selbständige Unternehmensberaterin und Tagungsleiterin, langjährige Erfahrung als Geschäftsführerin und Verkaufsleiterin in Grossunternehmen, Kommunikations- und Konfliktberaterin.

oder

Regula Langemann: MA in Psychologie, seit 20 Jahren Seminar- und Werkleiterin, Entwicklung und Leitung von Seminaren und Tagungen. 8 Jahre Aufbau und Betrieb einer eigenen Körpertherapie Praxis in den USA. Langjährige Erfahrung in Kultur- und Quartierarbeit in der Schweiz und den USA. Kommunikations- und Konfliktberaterin.

