

## Soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz

### Ein Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg.

In diesem Seminar erhalten die TeilnehmerInnen einen Einblick in die Grundhaltung und Technik der GFK sowie das Rüstzeug, jeden Konflikt mit Hilfe der GFK angehen zu können. Das erfolgreiche Anwenden in der betrieblichen Praxis hängt sehr von dem praktischen Üben auch nach dem Seminar ab. GFK ist wie eine Sprache, die gesprochen werden will.

### Ziele

- sich aufrichtig und authentisch ausdrücken (**Selbsta Ausdruck**)
- wirklich verstehen, was der andere braucht (**Empathie**)
- innere Klarheit finden (**Selbst-Klärung**)
- eine Lösung finden, der alle zustimmen können (**Konsens**)
- sich für die eigenen Bedürfnisse einsetzen (**Selbst-Behauptung**)
- erfolgreich in einem Team zusammenarbeiten (**Team-Kompetenz**)
- in eine Haltung der Wertschätzung und Gelassenheit hineinwachsen (**Sozialkompetenz**)

### Seminarinhalte

- Die Haltung der GFK, die Grundlagen und Konzepte der GFK
- Das Vier-Schritte-Modell der GFK
- Anwenden des Vier-Schritte-Modells auf kleine Konflikte aus dem beruflichen Alltag
- Selbstklärung – mit Hilfe der Vier-Schritte innere Klarheit in einem Konflikt finden und so das Konfliktgespräch vorbereiten
- Empathie – meinem Gegenüber Klärungshilfe geben und die wirklichen Bedürfnisse/ Werte hinter den Positionen verstehen
- kleine Zuhörübungen, um die eigene Empathiefähigkeit zu erhöhen
- Gesprächsleitfaden für ein Konfliktgespräch
- Ein Konfliktgespräch auf der Basis der GFK führen und die Unterschiede zu den herkömmlichen Streitgesprächen erkennen
- Transfer in die eigene Praxis: Wie kann ich das Erlernte gut umsetzen?

## Ablauf

In den Seminaren steht Praxisorientierung im Vordergrund, d.h. es gibt in der Regel einen kleinen Theorieinput, eine Demonstration und dann das Üben anhand von persönlichen Fällen aus dem beruflichen Alltag.

- Kurzvorträge und -demonstrationen
- Rollenspiele mit Beispielen aus dem eigenen Alltag im Plenum/ in Kleingruppen
- Reflexion im Plenum/ in den Kleingruppen
- Einzelarbeit/ PartnerInnenarbeit

## Nutzen

Die GFK wurden von Marshall Rosenberg seit den 1970er Jahren gelehrt und wurde hier im deutschsprachigen Raum seit 2000 bekannt.

Rosenberg ist ein Schüler von Carl-Rogers und hat seinen Ansatz weiter verfeinert. Empathie ist für ihn Präsenz auf der Gefühls- und Bedürfnisseebene. Eine empathische Begleitung hilft dem Kunden/der Kundin, dass er/sie ihre ur-eigene Lösung findet, die dann hervorkommen kann, wenn es eine intensive, empathische Zeit der Selbst-Exploration gab. Meistens reichen 30-45 Minuten aus, bis die Kundin sagt: „Ja, so mache ich das jetzt!“

Dafür braucht es „nur“ die Präsenz des Begleiters/der Begleiterin und den Fokus auf Gefühle und Bedürfnisse, dazu etwas Umgang mit dem Inneren Team und eine kleine Hilfe bei der Konkretisierung der eigenen Lösungsvorschläge.

Mehr nicht!

Und dennoch ist es schwierig, weil Präsenz heißt, dass all die Gedanken und Lösungsvorschläge und sonstigen Techniken nicht benötigt werden. Sie gehöre bewusst wahrgenommen und dann wieder losgelassen, so dass der Begleiter/die Begleiterin ganz im Hier und Jetzt die Gefühle und Bedürfnisse spiegeln kann.

In diesem Seminar werden wir das Grundkonzept der GFK kennenlernen und im Rahmen von eigenen Fallbeispielen anwenden.

## Rahmen/Setting

<b>Ort:</b>	Offen/Geschlossen
<b>Gruppengröße:</b>	5 - 15 TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	1 - 2 Tage
<b>Methoden:</b>	Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Lehrgespräche, Rollenspiele, Erfahrungsaustausch, Fallbeispiele aus der Praxis, Wahrnehmungs- und Interaktionsübungen, Feedback

## Ihre Investition

<b>Tagessatz:</b>	€ 1.650,- (ein Trainer, Seminarassistent und Unterlagen) zuzügl. Reisespesen, Kosten des Seminarortes
-------------------	---

## Ihr Trainer



### **Mag. Christian Rüther**

MBA ist seit 2005 zertifizierter GFK-Trainer (CNVC) und bietet seit dieser Zeit langfristige Ausbildungen für die GFK an.

Er ist seit 2009 diplomierter Lebens- und Sozialberater sowie Mediator und Coach und seit 2010 ist er Unternehmensberater mit Schwerpunkt Soziokratie.

Er ist Weltverbesserer und möchte Weltverbesserer verbessern 😊, indem er Einzelpersonen bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt, soziale und emotionale Kompetenz unterrichtet und Gruppen dabei unterstützt, ihre eigenen Visionen möglichst effektiv und konsensual zu verwirklichen.

[www.gfk-training.com](http://www.gfk-training.com)

[www.christianruether.com](http://www.christianruether.com)

## Kontakt und Buchung

Ing. Mag. Stefan Gros MSc MA

[sgros@factorhappiness.at](mailto:sgros@factorhappiness.at)

+43/1/997 19 19-0

info\_gfk\_ver1\_3.doc