PerspektivSchmiede Gudrun Höntsch
Gutenbergstraße 45 a, 01689 Weinböhla

PerspektivSchmiede

aus Potenzialen Perspektiven entwickeln

Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg
Kommunikation & Konfliktlösung Mediation
Berufsfindung & berufliche Neuorientierung
Klärungshilfe & persönliche Entwicklung

Teilnahmebescheinigung

Frau

Yvonne Müller

hat am Jahreskurs

Gewaltfreie Kommunikation
nach Dr. Marshall Rosenberg

vom 16. Nov. 2019 – 14. Juni 2020 (12 volle Tage; 98 UE)
in Dresden teilgenommen.

Dresden, den 14. Juni 2020

G. Höntsch

.....

Gudrun Höntsch

PerspektivSchmiede
Inh. Gudrun Höntsch
Gutenbergstraße 45a
01689 Weinböhla

Fon 035243 / 3 07 56
Fax 035243 / 3 07 58
Mobil 0170 / 3 81 81 21
Email post@perspektivschmiede.de
web www.perspektivschmiede.de

Bankverbindung
Degussa Bank GmbH
Konto 1342004
BLZ 500 107 00
Steuernummer 209 232 04548

Inhalte des Jahreskurses

Festigen des Gebrauches der 4 Schritte
Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte

Destruktive Gesprächssituationen und Verhalten stoppen
und einfühlsam klären

Eigene und fremde Urteile verwandeln

Selbsteinfühlung und Empathie empfangen
Eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen, erkunden, ernst nehmen und ausdrücken –

ehrliche Selbstaussagen und echte Bitten äußern

Empathie geben: Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten bei anderen spiegeln

Umgang mit starken Gefühlen
die Entstehung der Sekundärgefühle Ärger, Schuld, Scham und
der lösende Umgang damit

Verantwortung für Eigenes übernehmen –
Verantwortung des Anderen beim Anderen lassen

Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation

Vertiefen der Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation

Empathisch Nein sagen und hören

Empathisch unterbrechen

Die 4 Ohren in der Gewaltfreien Kommunikation

Wertschätzung und Danken in der Gewaltfreien Kommunikation

Von den 4 Schritten zu einer gewaltfreien Umgangssprache finden