Kreis-Volkshochschule
Westerwald e.V.



Gewaltfreie Kommuni-kation

nach Marshall Rosenberg für Frauen

Anmeldung unter
www.vhs-ww.de
02602 / 124-420

Gewaltfreie Kommunikation

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle
„Worte können Mauern oder Fenster sein“ - Wege zu einem konstruktiven Miteinander

Wie wir miteinander sprechen, beeinflusst Beziehungen, Zusammenarbeit und die Art, wie Konflikte entstehen oder gelöst werden. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg unterstützt Menschen darin, durch eine bewusste Sprache Verbindung, Klarheit und gegenseitiges Verständnis zu fördern.

Im Mittelpunkt stehen dabei die Bedürfnisse und Absichten hinter unserem Denken, Fühlen und Handeln. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft, eigene Anliegen klar auszudrücken und zugleich anderen empathisch zuzuhören. So entsteht eine Haltung, die Wertschätzung, Selbstverantwortung und ein konstruktives Miteinander stärkt – im privaten Alltag ebenso wie im beruflichen Kontext.

Das Seminar vermittelt eine Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und lädt dazu ein, erste praktische Erfahrungen mit ihrer Wirkung zu machen. Anhand konkreter Alltagssituationen der Teilnehmenden werden Möglichkeiten erkundet, Konflikte bewusster und verständnisvoller zu gestalten.

Praktische Übungen, Reflexionen sowie Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit wechseln sich mit kurzen theoretischen Inputs ab. Die Arbeit ist prozessorientiert und lebendig gestaltet.

Inhalte:

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
Der Viererschritt: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung
Gefühle wahrnehmen und benennen
Bedürfnisse erkennen und verstehen
Selbstkontakt und Empathie stärken
Konstruktive Ausdrucksformen im Alltag entwickeln

Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung über einen Seminartag Gewaltfreie Kommunikation. Dieser kann als Baustein auf dem Weg zur CNVC-Zertifizierung angerechnet werden.

262001021	Sa. 24.10.2026, 9.30 – 17.00 Uhr
Kursort:	Siershahn, vhs-Räume Bahnhofstr. 19
Kursumfang:	8,67 USt. (1 Termin)
Kursgebühr:	35 € ab 5 TN, max. 16 TN
Kursleitung:	Edith Sauerbier

Anmeldung:
info@vhs-ww.de
02602 / 124-420