



## 21-BA75

**Mittwoch 01.09. –**

**Donnerstag 02.09.2021**

**jeweils 9 – 16 Uhr**

**Ort:** Landeskirchenamt,  
Leopoldstr. 27,  
32756 Detmold

**Leitung:** Mirja Heunemann,  
lizenzierte Mediatorin BM,  
Trainerin für Gewaltfreie  
Kommunikation

**Gebühr:** 165,00 €, inkl.

Mittagsimbiss und Getränke

**TN-Zahl:** mind. 10, max. 12

Anmeldung bis: 20.08.2021

### Mut zum Dialog – Gewaltfreie Kommunikation

In herausfordernden Situationen aufrichtig und gelassen im Gespräch zu bleiben, wünschen sich viele Menschen. Doch manchmal scheinen Meinungen, Ansichten oder Einstellungen so unvereinbar zu sein, dass man sich unversehens in einer hitzigen Debatte wiederfindet.

In diesem Seminar lernen Sie die wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg kennen, deren Ziel eine empathische Kommunikationskultur und ein kooperatives Miteinander ist. Ob bei Konflikten oder herausfordernden Gesprächen, es geht immer darum, im Kontakt mit sich und dem Gegenüber zu bleiben. Indem die eigenen Bedürfnisse und Anliegen klar ausgedrückt und die der anderen wertschätzend wahrgenommen werden, entstehen neue dialogische Handlungsspielräume. So betrachtet können Konflikte auch eine Chance für das Miteinander sein.

#### Inhalte:

- Vorwürfe und Analysen in Gefühle und Bedürfnisse „übersetzen“,
- Stress verwandeln durch (Selbst-)Empathie,
- mit Spannungen und Konflikten im beruflichen Alltag umgehen.

Theoretische Inputs wechseln sich ab mit verschiedenen gestalteten praktischen Übungen. Beispiele aus dem eigenen beruflichen Alltag sind willkommen.