

Gewaltfreie Kommunikation

Zielgruppe:

Führungskräfte, alle Mitarbeitende

Ziele:

Gewaltfreie Kommunikation kann bei der Kommunikation im Arbeitsalltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Ziel ist es, eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenarbeiten ermöglicht und weniger, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen. Wege sollen aufgezeigt werden, die es ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude beim Arbeiten führt.

Inhalte:

Die Schwerpunkte des Trainings liegen auf der Gesprächsführung und dem Gesprächsverhalten.

Gesprächsführung

- Partnerschaftlich-kooperativer Gesprächsstil
- Faire Reaktion auf Einwände, wertschätzender Umgang mit Widerständen
- Einen klaren persönlichen Standpunkt beziehen
- Den Standpunkt des Gegenübers verstehen
- Eigene Anliegen und die des Gegenübers wahrnehmen
- Argumentieren aus einer Position ohne disziplinarische Handhabe
- Motivation ohne Druckmöglichkeiten
- Emotionale Gesprächsblockaden rechtzeitig erkennen und darauf eingehen

Gesprächsverhalten

- Wertschätzend, anschlussfähig
- Empathisch, emotional intelligent
- Beobachten, benennen statt bewerten
- Überzeugend durch die eigene Persönlichkeit
- Klare Formulierung von Wünschen, Statements
- Fragetechniken
- Feedback geben

Methodische Vorgehensweise:

Das Training richtet sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden aus.

Im Mittelpunkt steht deshalb wenig Theorie (wenn, dann knapp und situativ), sondern das Arbeiten an konkreten, praktischen Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmenden. Dies geschieht vor allem im Austausch, in Kleingruppenarbeit und moderierten Gesprächen im Plenum.

Gearbeitet wird ferner in einzelnen Sequenzen mit kurzen, durch den Trainierenden angespielten Szenen, die dann im Plenum mit allen bearbeitet werden. Hierbei können die Teilnehmenden unmittelbar Erlerntes ausprobieren.

Die üblichen Rollenspiele, bei denen die Teilnehmenden untereinander „Rollen spielen“, entfallen.

Vorbereitung durch die Teilnehmenden:

Zum Training sollen konkrete, eigene Beispiele (gedanklich) mitgebracht werden

Gruppengröße: max. 10 Personen

Dauer: 1 Tag

Daran aufbauend ca. 4 Monate später ein **Reflexions- und Transfertag**, um Beispielen/Fragen/Fälle aus der Umsetzungspraxis der Teilnehmenden zu bearbeiten.