

# 0464 Wertschätzende Kommunikation nach M.B. Rosenberg

## Damit das Miteinander gelingt!

Sie lernen Gefühle und Bedürfnisse bei sich selbst, als auch bei anderen besser wahrzunehmen und auszudrücken, Win-Win Lösungen zu finden und Kommunikationsfallen zu vermeiden. Damit können Sie Ihrer Kommunikation eine neue Ausrichtung geben und zu bereichernden beruflichen und privaten Beziehungen wirkungsvoll beitragen.

### Die Inhalte:

- Wirkungsweise gewohnter Sprach- und Kommunikationsmuster im Alltag
- Einführung in die Grundlagen und in die innere Haltung der *Gewaltfreien Kommunikation* nach M.B. Rosenberg
- 4-Schritte-Modell der *Gewaltfreien Kommunikation*:
  - zu beobachten ohne zu bewerten
  - Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken
  - Bedürfnisse erkennen und auszudrücken
  - Klare Bitten zum Ausdruck zu bringen
- Umgang mit Vorwürfen und Kritik
- Nein sagen und hören
- Umgang mit Ärger
- Entschuldigen
- Für was bin ich verantwortlich
- Dankbarkeit ausdrücken

### Die Ziele:

- Bewusstheit über „Kommunikationsfallen“ und deren Vermeidung
- Besseres Verständnis dafür, was Ihnen selbst und anderen Menschen wirklich wichtig ist
- Missverständnisse, Unstimmigkeiten und Konflikte in konstruktives Miteinander verwandeln und Win-Win-Lösungen schaffen
- Unerfüllte Bedürfnisse hinter Kritik und Vorwürfen erkennen
- Noch wertschätzender mit sich und anderen umgehen

### Die Methoden:

- Kurzweilige, theoretische Inputs
- Praxisnahe Einzel-, Partner- und Gruppenübungen
- Erfahrungsaustausch im Plenum

### Die Teilnehmer:

- Für alle Personen, die Kommunikation als wesentlichen Bestandteil ihrer Tätigkeit sehen
- Für alle Personen, denen ein echter Kontakt mit sich und anderen Menschen am Herzen liegt

### Die Trainerin:

Elisabeth Kirchberger, PMM



Kursbuchung und weitere Details unter **0464** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)