



Gewaltfreie Kommunikation in der Selbsthilfe

Ehrlich und offen miteinander kommunizieren

Referentin: Karen Blümcke, Diplom-Sozialpädagogin, Supervisorin/Coach

Konflikte und Kommunikationsschwierigkeiten sind auch im Alltag von Selbsthilfegruppen normal. Doch wie spreche ich schwierige Themen an, ohne die anderen vor den Kopf zu stoßen, zu verletzen oder bloßzustellen? Ohne die Beziehung zu riskieren und trotzdem weiterhin gut miteinander auszukommen?

In diesem Seminar finden wir neue Ansatzpunkte für gelingende Gespräche in der Selbsthilfegruppe. Dabei unterstützt uns die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Gefühle und Bedürfnisse werden hier offen und ehrlich miteinander besprochen. Wir fühlen uns verstanden und bleiben mit den anderen verbunden. Wir entwickeln konkrete Lösungsideen für schwierige Gesprächsanlässe, die dann im Anschluss an das Seminar in der Selbsthilfegruppe und im Alltag erprobt werden können.

Inhalte:

- Wünsche und Bedürfnisse so ausdrücken, dass sie beachtet werden
- Acht Beziehungsbedürfnisse nach Erskine
- Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg
- Standortbestimmung: Was will ich? Was brauche ich? Wo werden meine Bedürfnisse (nicht) erfüllt? Wie gehe ich damit – in der Selbsthilfegruppe – um?
- Wie erkenne ich die Bedürfnisse der anderen?
- Wie gelingt konstruktives Feedback

Datum:

09. September 2023 | 10 - 16 Uhr

Veranstaltungsort:

Ardey Hotel | Ardeystraße 11 | 58452 Witten

Anmeldung per Email an:

selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org oder
selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org

Ein Regio-Seminarangebot der



in Kooperation mit:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten | Wetter | Herdecke + Selbsthilfe-Büro Hagen

Gefördert von:

