

**„Gewaltfreie Kommunikation nach Marchall Rosenberg und persönliche Entwicklung“
Basisangebot, Bildungsurlaub**

VHS Köln

Dozentin: Anja Ufermann

Übersicht der Einzelthemen zur Vorlage beim Arbeitgeber

	Einzelthemen	
1	Einführung / Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation Kommunikationstheorien Techniken der Gesprächsführung Theorien zu Modellen der Sprache, Sprachmuster Übungen und Rollenspiele aus der beruflichen Praxis Übungen Feedback	
2	Einführung in das Das „Vier-Ohren-Modell“ Partnerübungen und Rollenspiele Umgang mit einem „Nein“ Übungen und Auswertung Feedback	
3	Einführung in das Thema „Ärger“ und „Kritik“ Übungen „Ärger/Kritik ausdrücken“ Praktische Anwendung der GFK im Beruf Schlüssel-Unterscheidungen in der GFK Partnerübung an eigenen Konflikten im Beruf Feedback	