

Die Volkshochschule Essen informiert

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub

“Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg“

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW

Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: siehe Kursausschreibung

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

Zielgruppe:

Der Bildungsurlaub wendet sich an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie andere Interessierte, die ihre kommunikativen Fähigkeiten weiterentwickeln und eine Sprache erlernen möchten, die nicht bewertet und beurteilt, sondern eine bessere Verbindung zum Gesprächs- oder Konfliktpartner aufbaut.

Lernziel:

Die Teilnehmenden erlernen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation in Anlehnung an Marshall B. Rosenberg. Sie erkennen ihre eigenen Kommunikationsmuster und lernen, diese im Sinne der verbindenden Kommunikation zu verändern, um damit auch Konfliktsituationen besser zu begegnen.

Ablaufplanung:

Block 1 Überblick über die Woche
 Marshall B. Rosenberg und das Grundkonzept der GfK
 Beispielfilm
 Bewusst werden der eigenen Kommunikation durch Impulsfragen
 Verschiedene Verhaltensmuster in Konfliktsituationen



Die Volkshochschule Essen informiert

- Block 2 Einstieg in die vier Schritte der GfK
Unterscheidung von Wahrnehmung und Interpretation
Übungen zum ersten Schritt
Einen GfK Wortschatz aufbauen
Gefühle und Gedanken unterscheiden und formulieren
Unterscheidung echte/unechte Gefühle
Übungen zu Schritt 2
- Block 3 Unterscheidung von Bedürfnis und Strategie
Wortschatzerweiterung Bedürfnisse
Übungen zu Schritt 3
Unterscheidung von Bitten und Forderungen
Handlungs- und Beziehungsbitten formulieren und von Forderungen abgrenzen
- Block 4 Empathie und Selbstempathie
Übungen
Das 4-Ohren-Modell der GfK
Emphatisch „Nein“ sagen
Zusammenführen der vier Schritte
- Block 5 Üben der vier Schritte anhand von Alltagssituationen in verschiedenen Kontexten
Selbstreflektion
Umgang mit Ärger
Anwendung der GfK im beruflichen Kontext
GfK mit Kindern
Möglichkeiten, Sichtweisen, Integration und Grenzen der GfK

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 02/2022

