

GfK-Workshop „Und plötzlich öffnet sich eine Tür...“ – Wertschätzend miteinander reden



Pädagogische Konzeption

Im Bereich der Erwachsenenbildung nehmen Kommunikations- und Persönlichkeitsbildungsangebote einen wichtigen Stellenwert ein. Insbesondere die Fähigkeit zur wertschätzenden Kommunikation ist eine Schlüsselkompetenz für gelingende Beziehungen – sowohl im privaten als auch im beruflichen und ehrenamtlichen Kontext.

Das vorliegende Bildungsangebot richtet sich an Menschen, die erste Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg sammeln möchten.

Im Mittelpunkt steht die Erfahrung, dass wertschätzende Kommunikation Türen öffnen kann – zu sich selbst und zu anderen. Gespräche im Alltag, in Konfliktsituationen oder in seelsorgerlichen Kontexten gewinnen an Tiefe und Klarheit, wenn sie von einer Haltung der Achtsamkeit, Empathie und Authentizität getragen sind.

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihre bisherigen Erfahrungen zu reflektieren, ihre Kommunikationskompetenzen weiterzuentwickeln und neue Handlungsmöglichkeiten einzuüben. Dabei wird sowohl die persönliche Entwicklung als auch die Übertragbarkeit in unterschiedliche Lebensbereiche in den Blick genommen.

Lernziele:

- Die Teilnehmenden erhalten ein Verständnis der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation und können diese in eigenen Worten reflektieren.
- Sie entwickeln Sicherheit im Formulieren von wertschätzenden und klaren Botschaften, auch in herausfordernden Gesprächssituationen.
- Sie stärken ihre Empathiefähigkeit und ihre Kompetenz, anderen Menschen aufmerksam und urteilsfrei zuzuhören.
- Sie reflektieren eigene Kommunikationsmuster und erkennen Entwicklungsmöglichkeiten im Umgang mit Konflikten.
- Sie können Elemente der Gewaltfreien Kommunikation in ihrem Alltag (Familie, Beruf, Ehrenamt, Gemeinde) gezielt anwenden.

Methoden und Inhalte:

- Vorstellung zentraler Elemente der Gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte).
- Reflexion eigener Gesprächserfahrungen aus dem Alltag der Teilnehmenden.
- Praktische Übungen zur Selbstempathie und zum empathischen Zuhören.

Bildung evangelisch zwischen Tauber und Aisch e.V., Taubertalweg 42, 91541 Rothenburg o. d. T.
Tel. (0 98 61) 97 72 00 – E-Mail: info@bildung-evangelisch.com

- Rollenspiele und angeleitete Gesprächssituationen zur Anwendung der Methode in realitätsnahen Kontexten.
- Austausch in Kleingruppen zur Förderung von Perspektivwechsel und gegenseitigem Lernen.
- Impulse zur inneren Haltung der Wertschätzung, Achtsamkeit und Präsenz.
- Transferübungen zur Integration der Inhalte in persönliche Lebens- und Arbeitsbereiche.

Qualitätssicherung:

- Die Leitung erfolgt durch qualifizierte Referent:innen mit fundierter Ausbildung und Erfahrung in der Gewaltfreien Kommunikation sowie in der Erwachsenenbildung.
- Regelmäßige Rückmeldungen der Teilnehmenden während und am Ende der Veranstaltung dienen der Reflexion und Weiterentwicklung des Angebots.
- Die Inhalte werden kontinuierlich an aktuelle fachliche Standards und Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst.

Stand 04_26 / PF