

Teilnahmebestätigung

Ana Alenka Hitschfeld Langhagen

hat am

31. März und 01. April 2023 (2 Seminartage/12 Stunden)

am Seminar

„Einführung in die Wertschätzende Kommunikation“

auf Grundlage des Modells der Gewaltfreien Kommunikation
nach Dr. Marshall B. Rosenberg

teilgenommen.

Inhalte des Seminars waren

- Bedürfnisse als natürliche Motivation menschlichen Handelns begreifen
- Trennende Denk- und Verhaltensmuster, die zu Ärger und Kommunikationsblockaden führen, erkennen
- **Kommunikation in vier klaren Schritten – Praxisbeispiel aus dem IT-Business**
 - Beobachtungen und Bewertungen trennen
 - Gefühle, als Signalgeber in unserem persönlichen Cockpit erkennen
 - Bedürfnisse von Strategien unterscheiden und den eigenen Bedürfnissen und denen des Gesprächspartners mit Wertschätzung begegnen
 - Eigene Anliegen als Bitte handlungsorientiert ausdrücken
- Freiheit zwischen Reiz und Reaktion – „schwierige Botschaften“ nicht persönlich nehmen
- Empathie und Selbstempathie als Grundlage der Kommunikation begreifen

Methodisch wechselten sich Impulsvorträge mit Einzel-, Paar- und Gruppenarbeiten an eigenen Fallbeispielen ab.

Berlin, 03.04.2023

