

## Teilnahmebestätigung

**Mubara Sahar Janjua**

hat am

20. und 21. Januar 2024 (2 Seminartage/15 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.

Köln, 22.01.2024



Beate Waltrup  
Zertifizierte Trainerin CNVC®  
Mediatorin BM®

