

## Teilnahmebestätigung

**Rebecca Bock**

---

hat am

12./13. und 26./27. April 2024 (4 Seminartage/24 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, 29.04.2024

