beate waltrup
kommunikativ kompetent

GFK Grundausbildung
Modul IV
Herzlich willkommen

Seminarplan	**Fr/Sa**	**18:00 – 21:30 Uhr**
	Sa	**10:00 – 18:00 Uhr**
	So	**10:00 – 16:00 Uhr**

beate waltrup
kommunikativ kompetent

Seminarstruktur

Der Rahmen: Eingangsrunde …. Abschlussrunde

Zur Mitgestaltung: **Einführung: Remembering durch Teilnehmer*innen**

Impulsvorträge

Plenumsdiskussionen

Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Rollenspiele

Pausen Sa. 13:00 – 15:00 Uhr, So. 12:30 – 14:00 Uhr, (2 bzw. 1 x 20 Min. Biopause)

beate waltrup
kommunikativ kompetent

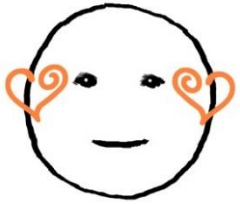
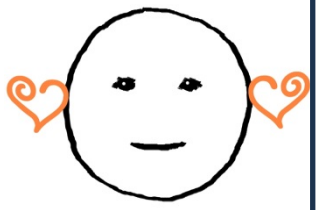
Themen Modul IV

- 4-Ohren + Dialog
- Wertschätzungsübung
- Bühne der Gefühle
- Empathie trainieren
- Wertschätzend unterbrechen
- Empathisch Nein sagen
- Glaubenssatzarbeit Nein
- Begleitung bei herausfordernden Gefühlen
- **Gefühle raten**

*** optional**

Vier-Ohren-Modell

Vier Arten, einen anderen Menschen zu hören

Schuldohren nach außen	Schuldohren nach innen	Verständnisohren nach innen	Verständnisohren nach außen
Wolfsohren nach außen	*Wolfsohren nach innen*	*Giraffenohren nach innen*	*Giraffenohren nach außen*
			
Mit Dir stimmt etwas nicht.	**Mit mir stimmt etwas nicht.**	**Ich bin okay.**	**Du bist okay.**
Urteil und Bewertung	**Urteil und Bewertung, Rechtfertigung**	**Selbsteinfühlung Selbstempathie**	**Einfühlung Empathie**
Ärger, Wut	**Scham, Schuld Depression**	**Meine Gefühle Meine Bedürfnisse**	**Deine Gefühle Deine Bedürfnisse**