

X0503351 Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK)

Beginn Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr 92,00 €

Dauer 3-mal

Kursleitung Mona Hohendorf

Kursort 005, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Im Rahmen des Seminars lernen Sie Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (kurz GfK) nach Marshall B. Rosenberg kennen - mit so viel Praxis wie möglich und so wenig Theorie wie nötig.

Am ersten Wochenende liegt der Fokus auf dem Menschenbild, den vier Schritten (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und den drei Säulen (ehrlicher Selbstausdruck, Empathie und Selbstempathie) der GfK. Sie haben die Möglichkeit anhand Ihrer Beispiele in Kleingruppen das Erlernte direkt auszuprobieren. Im Anschluss stehen immer eine Reflexion der Erkenntnisse mit der gesamten Gruppe und Ihre Fragen im Mittelpunkt.

Am letzten Termin setzen wir die Bausteine zusammen und üben einen möglichen Gesprächsverlauf anhand eigener Beispiele.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.09.2025	10:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 005
14.09.2025	10:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 005
27.09.2025	10:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 005

[zur Kursdetail-Seite](#)