

X0503602 Gewaltfreie Kommunikation (GfK) - Für eine wertschätzende Gesellschaft.

Beginn	Montag, 19.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	260,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Mona Hohendorf
Kursort	, ,

In diesem Bildungsurlaub wird die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) für Sie (er)lebbar! Der Fokus liegt auf der Anwendung: In Kleingruppen erproben Sie die GfK anhand Ihrer Alltagssituationen und reflektieren Ihre Erkenntnisse gemeinsam in der Gruppe.

Zu Beginn tauchen Sie in das Menschenbild der GfK ein und lernen die 4 Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) sowie die 3 Säulen (ehrlicher Selbstausdruck, Empathie, Selbstmtopathie) kennen. Am Mittwoch setzen wir die Bausteine zusammen und üben einen möglichen Gesprächsverlauf anhand eigener Beispiele.

Der vierte Tag widmet sich dem Treffen von Entscheidungen und dem gesunden Abgrenzen: Wie sage ich klar „Nein“ – und wie nehme ich ein „Nein“ an? Abschließend vertiefen wir die Themen Selbstmtopathie und Empathie, um mit gestärkter Kommunikation in den Alltag zurückzukehren.

Erleben Sie GfK praxisnah und alltagsrelevant – für mehr Verbindung und Klarheit im Miteinander.

Die Akkreditierung beim Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales ist beantragt. Die Anerkennungsunterlagen werden zum Download hinterlegt, sobald sie der vhs vorliegen oder Sie erhalten Sie im Fachbereich Beruf & Gesellschaft:

fb-beruf@vhs-mtk.de.

Für fachspezifische Fragen zu diesem Bildungsurlaub kontaktieren Sie die Fachbereichsleitung, Saskia Führer, fuehrer@vhs-mtk.de oder 06192 9901-31.

[zur Kursdetail-Seite](#)