

## Y0503150 Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK)

|             |  |
|-------------|--|
| Beginn      | Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr |
| Kursgebühr  | 115,00 €                               |
| Dauer       | 2-mal                                  |
| Kursleitung | Mona Hohendorf                         |
| Kursort     | , ,                                    |

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

Der Fokus liegt 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 eigenen Themen oder Beispielthemen in Kleingruppen das Erlernte direkt auszuprobieren. Im Anschluss stehen immer eine Reflexion der Erkenntnisse mit der gesamten Gruppe und Ihre Fragen im Mittelpunkt.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                |
|------------|-------------------|--------------------|
| 25.04.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr | Hofheim, vhs, 2.01 |
| 26.04.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr | Hofheim, vhs, 2.01 |

[zur Kursdetail-Seite](#)