

## Z0503600 Gewaltfreie Kommunikation (GfK) - Für eine wertschätzende Gesellschaft.

Beginn Montag, 16.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr 280,00 €

Dauer 5-mal

Kursleitung Mona Hohendorf

Kursort vhs, 1.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In diesem Bildungsurlaub wird die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GfK) nach Marshall B. Rosenberg 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 ein und lernen die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) sowie die drei Säulen (ehrlicher Selbstausdruck, Empathie, Selbstempathie) der GfK 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 Selbstempathie und Empathie, um mit gestärkter Kommunikation in den Alltag zurückzukehren.

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

Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen finden Sie weiter unten zum Download oder erhalten Sie im Fachbereich Beruf & Gesellschaft, [fb-beruf@vhs-mtk.de](mailto:fb-beruf@vhs-mtk.de).

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

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                |
|------------|-------------------|--------------------|
| 16.11.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr | Hofheim, vhs, 1.01 |
| 17.11.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr | Hofheim, vhs, 1.01 |
| 18.11.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr | Hofheim, vhs, 1.01 |
| 19.11.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr | Hofheim, vhs, 1.01 |
| 20.11.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr | Hofheim, vhs, 1.01 |

[zur Kursdetail-Seite](#)