

# 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 (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 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](#)