

Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation für Ehrenamtliche

Termin: 30.06.2023 (Freitag) 16:00-20:00 Uhr und 01.07.2023 (Samstag) 09:00-16:30Uhr

Ort: Am Bahnhof 8, 01705 Freital (im Bahnhof Potschappel)

Zielgruppe: Ehrenamtlich Tätige im sozialen Bereich

Inhalte:

Anliegen des Workshops ist es, ein praktisches Werkzeug zu vermitteln, mit dem Konflikten konstruktiver begegnet, mehr Handlungsspielraum in spannungsgeladenen Situationen gewonnen und das tägliche Miteinander wertschätzender gestaltet werden kann.

Anhand eigener Konfliktbeispiele aus dem Alltag, durch verschiedene Übungen, eigenes Erleben und Reflexion sowie theoretischen Input wird gezeigt, wie Konflikte ohne Vorwürfe oder Rechtfertigungen gelöst werden können. Hierfür werden die Grundlagen des Modells der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg vermittelt.

Lernziele:

Die Teilnehmer*innen...

- können beschreiben, wie und warum Konflikte entstehen
- können die vier Schritte des Kommunikationsmodells nach Rosenberg benennen sowie deren Schlüsselunterscheidungen erklären
- können das Modell auf eigene Beispiele anwenden.
- können erklären, warum es sinnvoll ist, im Konfliktfall zunächst bei sich selbst zu schauen, welche Bedürfnisse angesichts des Erlebten zu kurz gekommen sind
- können empathische Vermutungen anstellen, welche Bedürfnisse beim Gegenüber zu kurz gekommen sind (Perspektivwechsel)
- sind dafür sensibilisiert, warum Konflikte eine Chance für Veränderung sein und wie sie diesen zukünftig konstruktiver begegnen können

Referentin: Maria Müller

Verpflegung: Es gibt Abend- und Mittagessen sowie Snacks und alkoholfreie Getränke

Anmeldung und Kosten:

Um Anmeldung bis zum 31.05.23 unter Jona.Hildebrandt@freital.de wird gebeten.

Es wird eine Teilnahme-Gebühr von 5 Euro pro Person vor Ort erhoben.

Eine Veranstaltung von ARBEIT UND LEBEN Sachsen e.V. im Projekt „Geh mit! Gehstrukturen aufsuchender Bildungsarbeit“ in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Freital.