

# Gewaltfreie Kommunikation

CEGOS SWISS. ONE ESSENTIAL AT A TIME.



## Was bringt es mir?

**Aufrichtige Aufmerksamkeit und ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse und die der anderen, die Schaffung eines fürsorglichen Rahmens, der es erlaubt, Gefühle zu zeigen und gleichzeitig jeden zu respektieren, sind wichtige Voraussetzungen für eine effektive Kommunikation.**

In einer Welt, in der man sich nach echten Beziehungen sehnt, ist effektive Kommunikation der Dreh- und Angelpunkt für Verständnis und Harmonie.

Kommunikation dreht sich nicht nur um Worte; es geht darum, sich wieder mit Emotionen zu verbinden und das Einfühlungsvermögen zu fördern. Durch unsere Learning Journey zur gewaltfreien Kommunikation lernen die Teilnehmenden, sich ihrer selbst bewusst zu werden und empathisch zuzuhören, und erhalten Tools, um Konflikte mit Einfühlungsvermögen und Verständnis zu bewältigen.

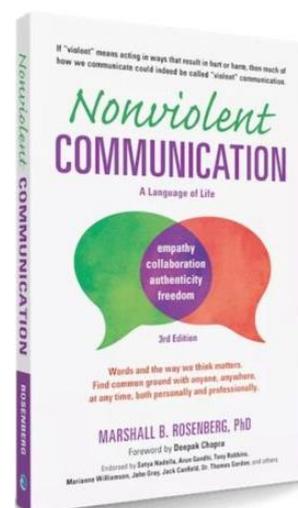
Auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) von Marshall Rosenberg vermittelt unsere Learning Journey die Grundlagen für die Schaffung eines sicheren und empathischen Raums für aufrichtige Gespräche, wobei sich die Teilnehmenden auf eine transformative Reise begeben, die sie befähigt, Dialoge empathisch und authentisch zu führen.

Bei unserer Learning Journey erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich die Kraft des aufmerksamen Zuhörens, der Selbstwahrnehmung und des empathischen Engagements zu eigen zu machen, was einen fürsorglichen Rahmen schafft, in dem Emotionen mit Respekt begegnet wird, und eine effektive Kommunikation ermöglicht.

## Wer sollte teilnehmen?

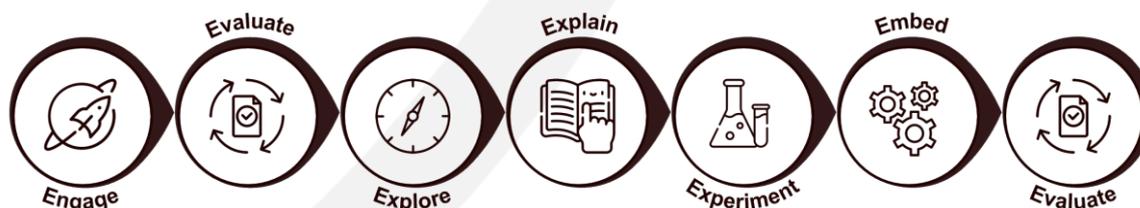
Alle Beschäftigten des Unternehmens.

## Gut zu wissen:



## Cegos Lernkonzept

Wir verwenden das ganzheitliche und dynamische Cegos Lernkonzept, um Learning Journeys aufzubauen, die mehr als nur ein Bewusstsein für Kompetenzen und Fähigkeiten entwickeln.



**Jede Journey bringt die Lernenden dazu, über das reine Wissen hinaus zu lernen, Schritt für Schritt zu erforschen, zu experimentieren und das Gelernte zu verankern, indem sie ihre Fähigkeiten in Leistung umsetzen.**

# Gewaltfreie Kommunikation

CEGOS SWISS. ONE ESSENTIAL AT A TIME.



## Durch das Absolvieren dieser Learning Journey werden die Teilnehmenden:

- Ihre Selbstwahrnehmung verbessern: Sie bauen wieder eine Verbindung zu ihren Emotionen auf, was ein tieferes Verständnis für persönliche Bedürfnisse und emotionale Welten unterstützt und den Weg für eine verantwortungsvolle und empathische Kommunikation ebnet.
- Empathisches Zuhören kultivieren: Sie entwickeln die Fähigkeit, einfühlsam zuzuhören, erkennen selbstblockierende Mechanismen und beherrschen verschiedene Ebenen des Zuhörens, was zwischenmenschliche und staatsbürgerliche Fähigkeiten fördert.
- Konflikte mit GFK lösen: Sie erhalten die Tools, um Konflikte mithilfe des GFK-Prozesses vorherzusehen und zu lösen, beschäftigen sich mit emotionaler Entspannung, Stimmungen und personalisierten Entwicklungsplänen für die Konfliktlösung.

**#MAKINGADIFFERENCE**

## Ein erprobtes Modell:



The 4 components of the NVC model

## Digital Learning:

- [The art of empathy](#)

## Lernformate:



Blended Learning zugänglich [LearningHub](#).



Kann in **Präsenz und/oder virtuell** erfolgen, wie es Dir und deinen Teilnehmenden am besten passt.

## Dauer: Gesamte Lerndauer 14 Std.



**6 Stunden** angeleitetes Lernen.



**8 Stunden** selbstgesteuertes Lernen und Lernen am Arbeitsplatz.

REF: NVC

[www.cegos.ch](http://www.cegos.ch) | [info@cegos.ch](mailto:info@cegos.ch)

„Worte sind Fenster (oder sie sind Mauern).“

**#TIL**

Today I Learned