

# Gewaltfreie Kommunikation im pädagogischen Alltag

## Verbindung stärken – Klarheit gewinnen – Miteinander wachsen

In pädagogischen Einrichtungen ist Beziehung der Schlüssel.  
Zwischen Kollegium, mit Kindern und im Kontakt mit Eltern.

Gewaltfreie Kommunikation schenkt uns eine Sprache, die verbindet – auch dann, wenn es schwierig wird.

Sie unterstützt uns dabei, ehrlich zu sein, ohne zu verletzen, und empathisch zuzuhören, ohne uns selbst zu verlieren.

---

## Was erwartet Sie im Einführungskurs?

Ein lebendiger, erfahrungsorientierter Workshop-Tag, an dem wir:

- die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen
- üben, Beobachtung von Bewertung zu unterscheiden
- Gefühle bewusst wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse hinter Konflikten erkennen
- wertschätzend und klar um Lösungen bitten

Mit spielerischen Achtsamkeitsübungen, Austausch in Kleingruppen und praxisnahen Beispielen entsteht ein Raum, in dem Lernen spürbar wird.

---

## Wirkung im pädagogischen Alltag

- ✦ Mehr gegenseitiges Verständnis im Team
  - ✦ Klarheit in Elterngesprächen
  - ✦ Sicherheit im Umgang mit Konflikten
  - ✦ Stärkung der Selbstempathie
  - ✦ Mehr Ruhe und Präsenz im Berufsalltag
- 

## Rahmen

- ✦ Dauer: 1 Tag (ca. 6–7 Stunden)
- ✦ Inhouse oder als Seminarbuchung im Yogazentrum Heidelberg
- ✦ Teilnehmerzahl: 6–15 Personen

## **Vertiefung möglich**

In Übungstagen können Themen wie „Nein-Sagen“, innere Glaubenssätze oder Selbstfürsorge im pädagogischen Kontext weiter vertieft werden.

---



## **Kursleitung**

**Susanne Hase** – Kunsttherapeutin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR), GFK-Fortbildungen

**Dr. Yasemin Tuna-Nörning** – Yogalehrerin, Yogatherapeutin, GFK-Trainerin

Wir gestalten einen sicheren, wertschätzenden Lernraum – mit Herz, Klarheit und fachlicher Kompetenz.

## **Yogazentrum Heidelberg**

Bergheimer Str. 125, 69115 Heidelberg

[www.yoga-zentrum-heidelberg.com](http://www.yoga-zentrum-heidelberg.com)

[info@yoga-zentrum-heidelberg.de](mailto:info@yoga-zentrum-heidelberg.de)

Mobil 0170-2909970