

# Gewaltfreie Kommunikation im Arbeitsalltag

## Klar. Wertschätzend. Lösungsorientiert.

Gewaltfreie Kommunikation – entwickelt von Marshall B. Rosenberg – ist ein strukturiertes Kommunikationsmodell, das Mitarbeitende befähigt, auch in anspruchsvollen Situationen klar, respektvoll und lösungsorientiert zu handeln.

Gerade in kleinen und mittelständischen Unternehmen wirken sich Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen und Konflikte unmittelbar auf Arbeitsklima, Effizienz und Kundenzufriedenheit aus.

Unser **eintägiger Inhouse-Workshop** vermittelt praxistaugliche Werkzeuge für eine professionelle Kommunikationskultur.

---

## Inhalte des Einführungstages

- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
  - Sachliche Beobachtung statt Bewertung
  - Konstruktiver Umgang mit Emotionen
  - Bedürfnisse klar benennen
  - Lösungsorientierte Bitten formulieren
  - Anwendung anhand konkreter Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag
- 

## Nutzen für Ihr Team

- ✓ Reduktion von Konflikten und Missverständnissen
  - ✓ Mehr Klarheit in internen Absprachen
  - ✓ Professioneller Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen
  - ✓ Stärkung der Eigenverantwortung
  - ✓ Verbesserung der Teamkultur
- 

## Methodik

- Kurzimpulse mit klarer Struktur
- Praxisorientierte Übungen
- Kleingruppenarbeit
- Transfer in den Arbeitsalltag

Interaktiv, effizient und direkt umsetzbar.

---

### **Rahmen**

- 1-Tages-Workshop (ca. 6–7 Stunden)
  - Durchführung in Ihrem Haus oder im Yogazentrum Heidelberg
  - Für Teams von 6–15 Personen
  - Vertiefungstage optional buchbar
- 



### **Kursleitung**

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

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

Gerne führen wir ein unverbindliches Vorgespräch zur Bedarfsklärung.

### **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