



Lehrgang

## wirksam + menschlich — es geht

**Gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag**

Mai bis September 2022

### Termine

19. und 20. Mai 2022  
07. und 08. Juli 2022  
29. und 30. September 2022  
jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr

### Veranstaltungsort

Haus der Begegnung,  
Rennweg 12, Innsbruck

### Referent/innen

Pia Krismer  
Radoslaw Celewicz

Wie gelingt es, sich selbst und anderen Raum zu Entwicklung und Lebendigkeit zu geben? Wie gelingt es, in konflikthaften Situationen nachhaltige und tragfähige Lösungen zu finden? Wie gelingt es, dass Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit erfolgreich zusammenarbeiten?

Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation (GFK) stammt von Marshall B. Rosenberg. Es stellt die Anliegen der Beteiligten in den Mittelpunkt und verbindet damit Wirksamkeit nach außen und Einklang mit sich selbst. Die Methode liefert Werkzeuge für die Selbstklärung und einen konstruktiven Umgang mit Widerstand und Konflikten. Sie unterstützt bei der Überprüfung und Erreichung von Zielen.

Lehrgangsziele

- eigene Kommunikations-Kompetenz ausweiten und die GFK in den eigenen Berufsalltag übernehmen können
- durch die Anwendung der Haltungen der GFK befähigt werden, nachhaltig zu wertschätzender und respektvoller Zusammenarbeit beizutragen
- im Umgang mit Kolleg/innen, Mitarbeiter/innen, Vorgesetzten und Kund/innen an Klarheit, Sicherheit und Wirksamkeit gewinnen

In Kooperation mit



HAUSDERBEGEGNUNG



DIÖZESE  
INNSBRUCK

[www.caritas-bildungszentrum.at](http://www.caritas-bildungszentrum.at)



## Referent/innen

### Mag.<sup>a</sup> Pia Krismer, CMC

Unternehmensberaterin für systemische Organisations- und Personalentwicklung, Konfliktberaterin, Coach für Führungskräfte, Bergwanderführerin

### Mag. Radoslaw Celewicz

Unternehmensberater und Coach für Organisationsentwicklung, Pflegeheim-Seelsorger, Designfotograf

## Kosten

990.- Euro inkl. Seminarunterlagen  
update-Förderung möglich  
[www.mein-update.at](http://www.mein-update.at)

## Teilnehmer/innenzahl

Mindestens 8 und maximal 16

## Zielgruppe

interessierte Berufstätige

## Info und Anmeldung

Bildungszentrum  
der Caritas Innsbruck  
Weiterbildung für Sozial-  
und Gesundheitsberufe  
Heiliggeiststraße 16  
6020 Innsbruck  
0512 / 72 70 809  
[bildungszentrum.fortbildung@dibk.at](mailto:bildungszentrum.fortbildung@dibk.at)

## Anmeldeschluss

24. April 2022



Gefördert von



## Inhalte

### Modul 1 (Krismer, Celewicz)

- Gewaltfreie Kommunikation als Sprachkonzept kennen lernen und erleben
- die Methode ausprobieren und erfahren, wie sie im eigenen Kommunikationsalltag (beruflich und privat) wirkt

### Modul 2 (Celewicz)

- das Dialog-Modell der GFK üben
- die eigene GFK-Sprache entwickeln
- innere und äußere Konflikte empathisch bearbeiten
- andere Menschen empathisch begleiten

### Modul 3 (Krismer)

- Gesprächsformen, die kooperatives Miteinander fördern
- Mitarbeiter/innengespräche klar und empathisch führen
- Konflikt- und Kritikgespräche mithilfe von GFK führen
- Wertschätzung und Respekt im Team

## Lernmethoden

- kurze Theorie-Inputs
- Selbstreflexion, Reflexion der Ergebnisse und Feedback von Trainerin und Trainer
- Umsetzung des Erlernten anhand konkreter Fallbeispiele und Fragestellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Einzel- und Gruppenarbeiten
- Erfahrungsaustausch durch intensive Gruppendiskussionen
- Arbeiten im Plenum mit Fallbearbeitung
- Erarbeiten der ersten Schritte nach dem Lehrgang

Zur vertiefenden Übung werden zwischen den Modulen Peergroups vorgeschlagen. Diese sind selbstorganisiert - Ort, Zeit, Dauer und Inhalte werden durch die Teilnehmenden der jeweiligen Peergroup bestimmt. Die Erfahrung zeigt, dass die Peergroup während des Lehrgangs wichtige Erfahrungen ermöglicht und oft auch über den Lehrgang hinaus aktiv bleibt.

*„Gewaltfreie Kommunikation ist ein gutes Reflexionsinstrument für Gespräche, Beziehungen und Konflikte und hilft in der Kommunikation mit anderen, aber auch mit sich selbst.“*

*Ich erlebe viele Situationen nach diesem Lehrgang als entspannter, erinnere mich daran, dass Zeit in jeder Kommunikation ein wichtiger Faktor ist, ich bin achtsamer gegenüber meinen Gefühlen und den Gefühlen anderer und dies hat mir einiges an Gelassenheit beschert.*

*Gewaltfreie Kommunikation als Haltung ist sicherlich eine große Herausforderung, der Lehrgang war ein sehr erfreulicher Schritt dorthin.“*

*Eine Kursteilnehmerin*