

Workshop: Umgang mit Wut, Ärger, Schuld und Scham – aus Sicht der Gewaltfreien Kommunikation

602-19

Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg ist eine international und weltweit anerkannte und bewährte Methode zur Konfliktbearbeitung. Das in den 70er Jahren entwickelte Kommunikations- und Konfliktlösungsmodell ist wesentlich von der Arbeit und von den Erkenntnissen Carl Rogers (Humanistische Psychologie) aus der klientenzentrierten Gesprächstherapie geprägt. Entsprechend der humanistischen Psychologie entlehnten Haltung, dass die schädigende Aktion eines Individuums die „fehlgeleitete“ Strategie eines eigentlich positiven Impulses ist, versteht Marshall Rosenberg jede Form von Gewalt als einen tragischen Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.

Der Umgang der Gewaltfreien Kommunikation mit Gefühlen wie Wut, Schuld oder Scham lässt sich gut und alltagsnah auf das eigene Leben genauso wie auf die Begleitung Sterbender übertragen.

Inhalte

- Haltung und Ziele der Gewaltfreien Kommunikation
- Die vier-stufige Methode
- Auslöser und Ursachen von Wut und Ärger
- „Wer ist schuld?“ oder „Was brauchen die Beteiligten?“
- Vorwürfe und Schuldzuweisungen übersetzen
- Anregungen für den Umgang mit Schuld und Scham

Bitte mitbringen

- Interessen, Neugierde, Offenheit zur Selbstreflektion

**Bitte etwas zum Essen mitbringen;
für Getränke ist gesorgt.**

- Zielgruppe:** Interessierte, alle Mitglieder des Palliative-Care-Teams im Haupt- und Ehrenamt
- Referentin:** Gabriele Schmakeit
- Termin:** Samstag, 6. Juli 2019
- Uhrzeit:** 9:30 – 17:15 Uhr
- Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten
- Ort:** Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®
Diemershaldenstraße 7 – 11
- Kursgebühr:** 155,- €
- Anmeldung:** Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®
E-Mail: g.weiss@hospiz-stuttgart.de oder
akademie@hospiz-stuttgart.de