

## In Konfliktsituationen gewaltfrei kommunizieren

### Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg

#### Seminarziel

Die Teilnehmenden lernen eine Methode kennen, mit der sie persönliche verbale Angriffe abfangen können und souverän nach dem win / win Prinzip reagieren, damit beide Partner das Gesicht auch nach einem Angriff wahren können. Diese Strategie lässt sich überall dort anwenden, wo die Kommunikation nicht optimal läuft; in der Bearbeitung von Reklamationen; als Methode wie ich mit schwierigen Kunden umgehe und nicht zuletzt auch in internen Situationen im Umgang mit Mitarbeitenden und internen Kunden. Diese Strategie dient auch der Stress- und Konfliktbewältigung.

#### Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte, die häufig in schwierigen Situationen internen oder externen Situationen sind und auf persönliche Angriffe, Reklamationen mit verbalen Angriffen souverän reagieren möchten, indem sie eine Methode kennen lernen, die Ihnen dabei behilflich ist. Die Stärke des Modells liegt in der praktischen Anwendung, weshalb viel Zeit für die Umsetzung und Anwendung vorgesehen ist.

#### Seminarinhalt

- Vorstellen des Modells der gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg
- Wie wir die gewaltfreie Kommunikation in unseren Alltag integrieren können
- Eingehen auf jede Phase der Strategie und praktische Anwendung
- Beobachten ohne zu bewerten
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen
- Um das bitten, was unser Leben bereichert
- Trainieren anhand von Alltagssituationen und Beispiele der Teilnehmenden

#### Ihr Nutzen

- Sie trauen sich schwierige Gespräche anzugehen
- Sie trainieren anhand Ihrer Situationen 1:1 Gespräche
- Sie erhalten ein Feedback wie Ihre Botschaft angekommen ist
- Sie erhalten Rückmeldungen, um ihre Botschaften zu optimieren
- Sie gewinnen an Mut und Selbstsicherheit

#### Referentin

Jacqueline Steffen Oberholzer, Betriebsökonomin HWV, Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach.

THE Business Training  
Company GmbH  
Lerchenbergstrasse 94  
CH-8703 Erlenbach

M +41 79 423 25 40  
T +41 43 277 97 30

steffen@btco.ch  
www.btco.ch



THE Business Training  
Company GmbH  
Lerchenbergstrasse 94  
CH-8703 Erlenbach

M +41 79 423 25 40  
T +41 43 277 97 30

[steffen@btco.ch](mailto:steffen@btco.ch)  
[www.btco.ch](http://www.btco.ch)