Wo ich die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) einsetze

In meiner Praxis biete ich Einführungs- und Vertiefungsseminare zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation“ an sowie GFK-Praxistage zum direkten Anwenden des Erlernten. Zusätzlich finden monatliche Übungsgruppen statt.

Ein weiterer Schwerpunkt meiner Arbeit sind Inhouse-Schulungen zum Thema **Kommunikation für berufliche Teams**. Ziel dieser Schulungen ist die Verbesserung der Kommunikation innerhalb des Teams und das Erlernen einer wertschätzenden Gesprächsführung zwischen MitarbeiterInnen, KollegInnen sowie KundInnen.

Für Berufstätige im **Gesundheitswesen** biete ich ein speziell auf diesen Arbeitskontext abgestimmtes Kommunikationstraining an. 2019 ist dazu im Elsevier Verlag mein Fachbuch: „Patienten- und Teamkommunikation für Ärzte“ erschienen.

In **Einzelcoachings** unterstütze ich KlientInnen beim Erkennen ihrer Bedürfnisse und beim Herausarbeiten einer Lösung für die aktuelle Lebenssituation. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung einer konstruktiven Gesprächsführung für bevorstehende schwierige Gespräche im Privat- oder Berufsleben.

Darüber hinaus biete ich **Gesundheitscoachings** an zu den Themen Stress- und Krankheitsbewältigung sowie zum Selbstmanagement bei chronischen Erkrankungen.

Zu meiner Person

Von 1994 bis 2011 war ich als Ärztin im Akut- und Rehabereich tätig. Seit 2004 arbeite ich in meiner Privatpraxis in Traunstein als Kommunikationstrainerin und Coach auf der Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“. Darüber hinaus biete ich ressourcen- und lösungsorientierte Beratungen auf der Grundlage der Hypnotherapie und des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®) an.

Wohlwollend miteinander reden

Dr. med. Stephanie Schnichels
Ärztin – Kommunikationstrainerin – Coach
Gewaltfreie Kommunikation
Hypnotherapeutisches Coaching

Scheibenstr. 22
D-83278 Traunstein
Tel: 0861 2047915

info@gewaltfrei-traunstein.de
www.gewaltfrei-traunstein.de

Konflikte lösen - kreativ und konstruktiv

Zusätzliches Angebot

Sie können sich auch als bereits bestehende private oder berufliche Gruppe an mich wenden zu einer Schulung (Inhouse, Offsite) zu Ihren Themen. Gerne komme ich an Ihren Wohn- oder Arbeitsort. Seminarkosten und Termine auf Anfrage.

Auch für Einzelpersonen und Paare biete ich individuelle Kommunikationstrainings an.

Chiemgauer Regionalwährung willkommen!

„Vorwürfe sind ungünstig formulierte Bitten.“
frei nach Marshall Rosenberg

Eine tiefe Sehnsucht von uns Menschen ist es, friedlich und in Harmonie mit anderen und uns selbst zu leben.

Nach einem gelungenen Austausch mit unseren Mitmenschen fühlen wir uns zufrieden und entspannt. Wir fühlen uns wohl, weil wir durch die gemeinsam gefundene Lösung zum Wohlbefinden aller beitragen konnten.

Leider erleben wir oft, dass wir nach einem Gespräch frustriert sind, weil wir uns nicht verständlich machen konnten, der Konflikt weiter besteht oder ein unbefriedigender Kompromiss gefunden wurde. Im ungünstigsten Fall erleben wir verhärtete Fronten, eisige Stimmungen oder sogar Kontaktabbrüche.

Wer oder was entscheidet, wann Gespräche gelingen und wann nicht?

Antworten auf diese Fragen gibt uns die **„Gewaltfreie Kommunikation“** (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg. Diese Kommunikationsmethode hilft zu verstehen, wie Gespräche und zwischenmenschliche Kontakte gelingen und gibt konkrete Gesprächsführungstechniken an die Hand.

Gemäß dem Leitsatz **„Vorwürfe sind ungünstig formulierte Bitten“** fokussiert die „Gewaltfreie Kommunikation“ auf die Bedürfnisse beider Gesprächspartner statt auf die ungünstig ausgedrückten Worte oder Taten. Dies ermöglicht, das Verbindende zwischen den Parteien zu sehen statt das Trennende. Der Boden für das Finden einer konstruktiven Lösung ist bereitet.

In meinem Seminar **„Wohlwollend miteinander reden“** möchte ich Ihnen die Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ vorstellen.

Anhand von Beispielen aus Ihrem Alltag lernen Sie, wie Sie Ihrem Gegenüber Ihre Anliegen klar und sozialverträglich mitteilen können ohne Vorwurf oder Forderung.

Gleichzeitig trainieren Sie, hinter den Aussagen Ihres Gegenübers dessen Bedürfnisse zu erkennen, um im Anschluss gemeinsam eine zufriedenstellende Lösung zu finden.

Wo können Sie die „Gewaltfreie Kommunikation“ einsetzen?

Überall da, wo Sie mit anderen Menschen im Kontakt sind:

im Privatleben:
- in der Familie
  (Partnerschaft, Kinder, Verwandtschaft)
- im Freundeskreis
- in der Nachbarschaft

im Berufsleben:
- mit KollegInnen, MitarbeiterInnen, Vorgesetzten
- im Kundenkontakt

Empfehlenswerte Literatur:
„Gewaltfreie Kommunikation“
von Marshall Rosenberg, Verlag Junfermann

„Gewaltfreie Kommunikation“ Taschenguide
von Andreas Basu u. Liane Faust, Haufe Verlag

I. Einführungsseminar
Vermittlung der Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg.

Termine: Samstag, den 12.10.2024

Seminarzeiten: 9.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 130 €
188 € für TeilnehmerInnen, die das Seminar vom Arbeitgeber bezahlt bekommen.

II. GFK praktisch anwenden
Am diesem Praxisnachmittag liegt der Schwerpunkt beim Üben der Gewaltfreien Kommunikation anhand von eigenen Beispielen.

Termine: siehe Homepage
www.gewaltfrei-traunstein.de

III. GFK Übungsgruppe (online bzw. Präsenz)

Termine: siehe Homepage
www.gewaltfrei-traunstein.de

TeilnehmerInnenzahl: 5 – 14 (für alle Seminare)
Seminarort: Traunstein, genaue Adresse wird bekanntgegeben