

# Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

## Aufbauseminar/Vertiefung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Dieses Seminar ermöglicht es den Teilnehmenden die bereits erlernten Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation zu vertiefen. Nach einer kurzen Wiederholung der 4 Schritte werden wir die Haltung und die Technik der Gewaltfreien Kommunikation an Beispielen aus dem Alltag noch mehr üben.

Termine:

**Sa. 18.04.2026**

12:00-20:00 Uhr

**So. 19.04.2026**

10:00-18:00 Uhr

Preis:

**310,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Barmbeker Str. 8  
22303 Hamburg  
Tel. 040 - 691 11 91**

Die Gewaltfreie Kommunikation bringt uns zunächst in Kontakt mit uns selbst. Wir lernen uns besser kennen und bekommen mehr Kontakt zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen. Wir werden in herausfordernden Situationen wieder handlungsfähig und entwickeln Strategien, die unseren Bedürfnissen dienen. Des Weiteren üben wir die Gewaltfreie Kommunikation in der Interaktion mit Anderen und entwickeln Lösungen, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen.

Inhalte des Seminars:

- Kurze Wiederholung der 4 Schritte
- Die 4 Ohren der Gewaltfreien Kommunikation
- Einführendes Zuhören
- Selbstempathie & Selbstausdruck
- Wie gehe ich mit eigenem Ärger um?
- Du-Empathie
- Wie gehe ich mit Vorwürfen & Kritik um?
- Wie kann ich Konflikte im beruflichen wie im privaten Alltag entspannter lösen?

Wir üben die Gewaltfreie Kommunikation anhand von Ihren mitgebrachten Beispielen aus dem beruflichen und privaten Alltag. Dazu wird es Zeit für Ihre Fragen und Themen geben.

Das Vertiefungsseminar richtet sich an Berater/innen, Therapeuten/innen sowie alle Interessierten an der Gewaltfreien Kommunikation. Die Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation, sprich die Teilnahme an einem Einführungsseminar oder Vergleichbares.

**Dozent/in Christine Meyer:** Jg. 1978, ist verheiratet, Mutter einer wundervollen Tochter und lebt in Lilienthal. Durch den Besuch vieler Seminare und persönliche Erfahrungen interessiert sich Frau Meyer besonders für die Themen Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Nach der Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation und diversen Fortbildungen gibt sie ihr Wissen und ihre Leidenschaft gerne als Dozentin bei den Paracelsus Schulen weiter. Mit ihrer Arbeit unterstützt sie Menschen dabei mit sich und anderen in Verbindung zukommen, neue Erkenntnisse in ihre Kommunikation zu gewinnen und dabei innere wie äußere Konflikte zu lösen.



Seminarnummer:  
**SSH20180426**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



Hamburg

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien