

# Übersicht GFK- Seminarreihe 2024

**1.**

**9. - 10. März**

## **Grundannahmen / Beobachtung & Gefühle**

- Trennende & verbindende Kommunikation
- Grundannahmen
- 4 Schritte / Prozessüberblick
- Beobachtung / Bewertung
- Gefühle / Umgang mit Ärger

**2.**

**20. - 21. April**

## **Bedürfnisse & Bitten**

- Differenzierung von Bedürfnissen und Strategien
- Die Schönheit der Bedürfnisse
- Bitten: Bedürfnisse erfüllen
- Bitten versus Forderungen

**Seminar 1 + 2 sind Voraussetzung für die Teilnahme an den anderen Seminaren  
(oder eine entsprechende Vorerfahrung)**

**3.**

**15. - 16. Juni**

## **Empathie**

- Achtsame Wahrnehmung
- Einfühlsamer Umgang mit sich selbst und anderen
- Formen des einfühlsamen Zuhörens
- Empathie als Grundlage für Konfliktlösungen

**4.**

**6. - 7. Juli**

## **Werte & Bewertungen**

- Unterschiede zwischen Werten und Bewertungen
- Funktion von Bewertungsvorgängen
- Umgang mit innerer Kritik
- Urteile transformieren

**5.**

**31.8. - 1.9.**

## **Konflikte & Integration**

- Definition und Erkennen von Konflikten
- GFK-Modelle zur Konfliktlösung
- Umgangssprachliche Umsetzung der GFK
- Individuelle Integration

### **Trainerin**

**Annette Del Olmo Hernandez**

### **Assistenz**

**Christian Dinkel**

### **Konditionen**

240 € / Seminarblock  
Ab 2 Blöcken: 210 € / Block

### **Veranstaltungsort**

Je nach Gruppengröße:  
im Ströme Institut, Gneisenaustr.44-45, 10961  
Berlin, oder Psychotherapeutische Praxengem.,  
Gitschiner Str. 91, 10969 Berlin

**Anmeldung unter [gewaltfreiforum.de](http://gewaltfreiforum.de)**

*forum gewaltfreie kommunikation berlin - Annette Del Olmo Hernandez & Katarina Gens*