

Kurstage für Kurs 261509115 (Antientzündliche Ernährung – Tipps für die Praxis - Ehrenamt)

Wertschätzung und Empathie sind Kernkompetenzen, die eine konfliktfreie und effektive Kommunikation ermöglichen. Dabei geht es nicht nur darum, eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu gestalten, sondern mit z. B. negativen Gefühlen und Unstimmigkeiten konstruktiv und lösungsorientiert umzugehen. Dies führt zu deutlich mehr Gelassenheit und zu mehr Lebensfreude im alltäglichen und beruflichen Umgang miteinander.

Ziel des Seminars ist es, die eigenen Gesprächsmuster einmal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen, zu reflektieren und Möglichkeiten der Optimierung zu erwerben.

Inhalte:

- Wertschätzung als kommunikative Kompetenz
- Die Logik und die Psychologie konfliktfreier Kommunikation
- Konflikte im Vorfeld erkennen, verstehen und verhindern
- Die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg
- Die Bedeutung von Bedürfnissen und Emotionen
- Techniken und Tools der konfliktfreien und professionellen Gesprächsführung
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern und verbalen Angriffen
- Angemessen und konstruktiv kritisieren

Datum	Uhrzeit	Ort
10.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 102 Saal