



Lehrgang

## wirksam + menschlich — es geht

### Gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag

Mai bis September 2023

#### Termine

11. und 12. Mai 2023  
06. und 07. Juli 2023  
21. und 22. September 2023  
jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr

#### Veranstaltungsort

Haus der Begegnung,  
Rennweg 12, Innsbruck

#### Referent:innen

Pia Krismer  
Radoslaw Celewicz

Wie gelingt es, sich selbst und anderen Raum zu Entwicklung und Lebendigkeit zu geben? Wie gelingt es, in konflikthaften Situationen nachhaltige und tragfähige Lösungen zu finden? Wie gelingt es, dass Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit erfolgreich zusammenarbeiten?

Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation (GFK) stammt von Marshall B. Rosenberg. Es stellt die Anliegen der Beteiligten in den Mittelpunkt und verbindet damit Wirksamkeit nach außen und Einklang mit sich selbst. Die Methode liefert Werkzeuge für die Selbstklärung und einen konstruktiven Umgang mit Widerstand und Konflikten. Sie unterstützt bei der Überprüfung und Erreichung von Zielen.

#### Lehrgangsziele

- eigene Kommunikations-Kompetenz ausweiten und die GFK in den eigenen Berufsalltag übernehmen können
- durch die Anwendung der Haltungen der GFK befähigt werden, nachhaltig zu wertschätzender und respektvoller Zusammenarbeit beizutragen
- im Umgang mit Kolleg:innen, Mitarbeiter:innen, Vorgesetzten und Kund:innen an Klarheit, Sicherheit und Wirksamkeit gewinnen

In Kooperation mit



HAUSDERBEGEGNUNG



DIÖZESE  
INNSBRUCK

[www.caritas-bildungszentrum.at](http://www.caritas-bildungszentrum.at)



## Referent:innen

### Mag.<sup>a</sup> Pia Krismer, CMC

Unternehmensberaterin für systemische Organisations- und Personalentwicklung, Konfliktberaterin, Coach für Führungskräfte, Bergwanderführerin

### Mag. Radoslaw Celewicz

Unternehmensberater und Coach für Organisationsentwicklung, Pflegeheim-Seelsorger, Designfotograf

## Kosten

990.- Euro inkl. Seminarunterlagen  
update-Förderung möglich  
[www.mein-update.at](http://www.mein-update.at)

## Teilnehmer:innenzahl

Mindestens 8 und maximal 16

## Zielgruppe

interessierte Berufstätige

## Info und Anmeldung

Bildungszentrum  
der Caritas Innsbruck  
Weiterbildung für Sozial-  
und Gesundheitsberufe  
Heiliggeiststraße 16  
6020 Innsbruck  
0512 / 7270 800  
[bildungszentrum@caritas.tirol](mailto:bildungszentrum@caritas.tirol)

## Anmeldeschluss

12. April 2023



Gefördert von



## Inhalte

### Modul 1 (Krismer, Celewicz)

- Gewaltfreie Kommunikation als Sprachkonzept kennen lernen und erleben
- die Methode ausprobieren und erfahren, wie sie im eigenen Kommunikationsalltag (beruflich und privat) wirkt

### Modul 2 (Celewicz)

- Umgang mit Wut und Ärger
- das Dialog-Modell der GFK üben
- die eigene GFK-Sprache entwickeln
- innere und äußere Konflikte empathisch bearbeiten
- andere Menschen empathisch begleiten

### Modul 3 (Krismer)

- Gesprächsformen, die kooperatives Miteinander fördern
- Mitarbeiter:innengespräche klar und empathisch führen
- Konflikt- und Kritikgespräche mithilfe von GFK führen
- Wertschätzung und Respekt im Team

## Lernmethoden

- kurze Theorie-Inputs
- Selbstreflexion, Reflexion der Ergebnisse und Feedback von Trainerin und Trainer
- Umsetzung des Erlernten anhand konkreter Fallbeispiele und Fragestellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Einzel- und Gruppenarbeiten
- Erfahrungsaustausch durch intensive Gruppendiskussionen
- Arbeiten im Plenum mit Fallbearbeitung
- Erarbeiten der ersten Schritte nach dem Lehrgang

Zur vertiefenden Übung werden zwischen den Modulen Peergroups vorgeschlagen. Diese sind selbstorganisiert - Ort, Zeit, Dauer und Inhalte werden durch die Teilnehmenden der jeweiligen Peergroup bestimmt. Die Erfahrung zeigt, dass die Peergroup während des Lehrgangs wichtige Erfahrungen ermöglicht und oft auch über den Lehrgang hinaus aktiv bleibt.

*Die Methodik der Gewaltfreien Kommunikation ist die eine Sache, die praktische Umsetzung in herausfordernden Situationen die andere. Pia Krismer und Radoslaw Celewicz schaffen Raum für beides. Sie scheinen in punkto Kommunikation schon so einiges erlebt zu haben: Mit ihrem klaren Blick für das Wesentliche und einem guten Schuss Schmäh stoßen sie Reflexionen mit den eigenen, ganz persönlichen Herausforderungen der Teilnehmer:innen an.*

*Was bleibt nach sechs Seminartagen hängen? Ein Werkzeugkoffer, bei dem ich mich in unterschiedlichen Gesprächssituationen bedienen und behelfen kann. Und viel Motivation, die Gewaltfreie Kommunikation immer und immer wieder zu üben. Für diesen Anstoß bin ich sehr dankbar.*

Eine Kursteilnehmerin

[www.caritas-bildungszentrum.at](http://www.caritas-bildungszentrum.at)