

Lehrgangsleitung

Hans Voß

- Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
- Mediator und
- Systemischer Coach

Mehr als 20 Jahre berufliche Erfahrung in der Begleitung von Menschen bei der Klärung und Unterstützung in Konfliktsituationen.

Veranstaltungsdetails

47011 Bildungsurlaub, Hans Voß

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 09.03. - 13.03.2026, 09:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 30 UStd.

310,00 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung möglich



47012 Bildungsurlaub, Hans Voß

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 12.10. - 16.10.2026, 09:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 30 UStd.

310,00 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung möglich



Diese Veranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt.

Anmeldung unter: [vhs-wwh.de](https://www.vhs-wwh.de)

Ansprechpartnerin

Martina Schulte-Zweckel

Telefon: 02302 5818631

E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de

Internet: [vhs-wwh.de](https://www.vhs-wwh.de)



Der Schlüssel zum Miteinander

Einführung in die
Gewaltfreie
Kommunikation

BILDUNGSURLAUB



Ziele und Inhalte

In dieser Woche tauchen Sie ein in die Welt der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Sie lernen, wie Sie Ihre Bedürfnisse klar und wertschätzend ausdrücken können, ohne zu verletzen – und wie Sie auch in stressigen Situationen gelassen und empathisch bleiben können. Dies ist auch beruflich relevant, denn Sie bringen frischen Wind in Ihr Team und stärken das Miteinander am Arbeitsplatz. Konflikte können entspannter gelöst werden, Missverständnisse vermieden und mit Kolleg/-innen kann wirklich auf Augenhöhe kommuniziert werden. In der Gewaltfreien Kommunikation geht es um Achtsamkeit im Gespräch. Innere Balance wird mit wertschätzender Kommunikation verbunden und so findet jede Person ihren eigenen Weg zu mehr Gelassenheit.

Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis

Teamarbeit & Besprechungen

Bedürfnisse äußern, ohne dass Kolleg/-innen sich angegriffen fühlen. Gelassen bleiben und mögliche Konflikte konstruktiv ansprechen (z. B. bei Lärm oder gemeinsamen Projekten).

Führung & Leitung

Feedback geben, das motiviert statt blockiert. Konflikte am Arbeitsplatz: Spannungen frühzeitig ansprechen und Missverständnisse klären.

Kundenkontakt

Gelassen und wertschätzend reagieren, auch wenn es stressig oder emotional wird.

Stressbewältigung

In schwierigen Momenten bei sich bleiben und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.

Innere Balance

Klarheit darüber gewinnen, was einem wirklich wichtig ist.