

Fortbildungsinhalt: Kommunikationsschulung Doktorand:innenkolleg Gendered Body Politics, Universität Salzburg

„Vorwürfe sind ungünstig formulierte Bitten“ Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Als Doktorand:in der Doctorate School Plus (DSP) Gendered Body Politics stehen Sie vor vielen kommunikativen Herausforderungen, sowohl in der Kommunikation mit den Professor:innen als auch mit den Kolleg:innen und Studierenden. Nicht selten kommt es durch Zeitdruck und sonstige Stresssituationen zu Missverständnissen und Missstimmungen. Wie können Sie klar und respektvoll Ihre eigenen Anliegen äußern und sich wertschätzend untereinander Feedback geben? Wie reagieren Sie auf Kritik und Konflikte und wie können Sie sich, falls nötig, sozialverträglich abgrenzen bei anspruchsvollen, „schwierigen“ Menschen?

Antworten auf diese Fragen gibt die „**Gewaltfreie Kommunikation**“ (GFK) des amerikanischen Psychologen Dr. Marshall Rosenberg. Gemäß dem Leitsatz „**Vorwürfe sind ungünstig formulierte Bitten**“ stehen hinter kritischen Aussagen und Missstimmungen Bedürfnisse und „tragisch“ ungünstig ausgedrückte Hilferufe. Im Seminar bekommen Sie ein konkretes Werkzeug an die Hand, entspannt auf das Gegenüber einzugehen, klar Ihre Anliegen zu äußern und konstruktiv Feedback zu geben. Alles Voraussetzungen, um gemeinsam zufriedenstellende Lösungen zu finden. An vielen praktischen Beispielen erhalten Sie Einblick in die Chancen und „Fallstricke“ der Kommunikation. Auch Wertschätzung und Dankbarkeit lässt sich sehr wirkungsvoll mit dieser Methode ausdrücken.

Die Schulung ist auf zwei Module aufgeteilt:

- **Basisschulung** (anderthalbtägig) im Sommersemester 2023
Am ersten Tag des Basismoduls erarbeiten wir anhand von kurzen theoretischen Einheiten und vielen praktischen Übungen die vier Grundschrte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). In der vierstündigen Einheit am Folgetag liegt der Schwerpunkt auf dem praktischen Anwenden der gelernten Inhalte an alltagsrelevanten Beispielen der Teilnehmenden.
- **Refresher** (halbtägig) im Wintersemester 2023
Im Refreshermodul nach ca. 6 Monaten haben Sie nach einer kurzen theoretischen Auffrischungseinheit und einem Austausch zu Ihren bisherigen Anwendungserfahrungen viel Raum für ein intensives Trainieren und Vertiefen der Gewaltfreien Kommunikation an eigenen Beispielen.

Referentin: Dr. med. Stephanie Schnichels

Ärztin, Kommunikationstrainerin, Coach, Mediatorin
Gewaltfreie Kommunikation, Hypnotherapie, Zürcher Ressourcenmodell ZRM®
Scheibenstr. 22 D - 83278 Traunstein
www.gewaltfrei-traunstein.de

Autorin: „Patienten- und Teamkommunikation für Ärzte“, Elsevier Verlag 2019