

Al Weckert

Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung und Vorstellung des Trainers	02:34 min
1 Über Marshall Rosenberg Was ist GFK? Ziel, Investition, Vorbereitung	13:32 min
2 Einführung zu wertfreier Beobachtung Schlüsselunterscheidung Beobachtung und Bewertung Dichtkunst Arbeit am eigenen Beispiel	10:54 min
3 Einführung zu Gefühlen Schlüsselunterscheidung Gefühle und Gedanken Detektivübung zu Gefühlen Arbeit am eigenen Beispiel	09:42 min
4 Einführung zu Bedürfnissen Schlüsselunterscheidung Bedürfnisse und Strategien Das Bedürfnis-Scrabble Arbeit am eigenen Beispiel	12:24 min
5 Einführung zu Bitten Schlüsselunterscheidung Bitten und Forderungen Variationen von Bitten Arbeit am eigenen Beispiel Well done!	12:19 min
6 Einführung in die Selbstempathie mit dem kleinen GFK-Tanzparkett Der GFK-Tagesplaner Interview: Silvia Richter-Kaupp zum Thema Selbstempathie	22:31 min
7 Einführung in das Aktive Zuhören Mit einem Partner Zuhören üben Interview: Uli Michalski zum Thema Zuhören & Fachverband GFK	25:50 min
8 Einführung in das Feedbackgeben Jemandem Feedback geben Interview: Udo Brunner zum Thema Feedback & CNVC	17:19 min
9 Jemandem Gewaltfreie Kommunikation erklären Ihre Vorhaben, Ihr Commitment und Ihr Beobachten	05:18 min
10 Zertifizierung, weiterführende Angebote und ein Abschiedsfoto	02:11 min