

Achtsam miteinander reden Einander besser verstehen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall Rosenberg

4-teiliges **ONLINE**-Seminar mit

Mag.^a Gabriele Gössnitzer-Gharabaghi

*Klinische- und Gesundheitspsychologin,
zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC*

Katholisches Bildungswerk Kärnten • Tarviser Straße 30 • 9020 Klagenfurt a. W.
T 0463|5877-2423 • F 0463|5877-2399 • ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
www.kath-kirche-kaernten.at/kbw • www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

Bundeskanzleramt

Plattform
gegen
die Gewalt
in der Familie

Achtsam miteinander reden – Einander besser verstehen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

„Hörst du mir überhaupt zu?“, „Immer bleibt alles an mir hängen!“, „Das wird mir jetzt echt zu blöd!“, „Du verstehst mich schon wieder nicht!“, „Mit dir kann man ja auch gar nicht reden!“, ...

Jede*r kennt sie: Gespräche und Situationen, die uns wütend machen, in denen wir das Gefühl haben, nicht verstanden zu werden. In denen wir Worte und Sätze wählen, die zu Diskussionen, Streit oder

auch Schweigen führen und uns im Nachhinein leid tun. Besonders in Stresssituationen, bei denen wir immer wieder in wenig hilfreiche Gesprächsmuster zurückfallen.

Es geht aber auch anders! – Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet ein Kommunikationskonzept, das uns dabei hilft unsere Gefühle und Bedürfnisse klar auszudrücken und Auswege in angespannten Situationen zu finden.

Egal ob in der Familie, im Alltag oder im Beruf – mit den Elementen und Werkzeugen der GfK, wird ein einfühlsames, respektvolles und wertschätzendes Miteinander möglich!

In diesem Online-Seminar bekommen Sie die theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und probieren diese anhand von alltäglichen Beispielen auch gleich aus.

Bitte E-Mail-Adresse bekannt geben, dann bekommen Sie den **ZOOM**-Link zugesendet.

**Di, 2.3. + Mi, 3.3. + Mi, 10.3. +
Mi, 17.3.2021**
jeweils von 19 bis 21 Uhr

ANMELDUNG bis Mo, 1.3.2021 unter:
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at oder 0676 8772 2423

TEILNAHMEBEITRAG: € 40,-
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: GfK 2.3.2021