

Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation

Es braucht oft nur ein Wort, einen Satz, damit ein Gespräch in die falschen Bahnen läuft. Und manchmal genügt ein Wort, ein Satz, um einen Konflikt zu entschärfen.

Gerade in Stresssituationen fehlen uns oft die richtigen Worte und wir fallen in alte, wenig hilfreiche Gesprächsmuster zurück.

Es geht aber auch anders! - Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet ein Kommunikationskonzept, das auf gegenseitigem Verständnis aufbaut und hilft, 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!

Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und anhand von Praxisbeispielen ausprobiert.



Das Einführungsseminar besteht aus folgenden 4 Terminen:

Start: Mittwoch, 22.4.2020 + Mi, 29.4. + Mi, 6.5. + Mi, 13.5.

Jeweils von 19-20.30 Uhr

Max. 6 Teilnehmer*innen

Anmeldung bis Dienstag, 21.4.2020
an cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at



Übungsgruppen für die Gewaltfreie Kommunikation

Das wichtigste an einer guten und achtsamen Kommunikation? – Das Üben!

Deswegen werden auch 2 geschlossene Übungsgruppen angeboten. Pro Gruppe können max. 6 Personen teilnehmen.

Übungsgruppe 1 (5 Termine)

Start: Montag, 27.4.2020 + Mo, 4.5. + Mo, 11.5. + Mo, 18.5. + Mo, 25.5.

Jeweils von 19-20.30 Uhr

Übungsgruppe 2 (5 Termine)

Start: Mittwoch, 20.5.2020 + Mi, 27.5., + Mi, 3.6. + Mi, 10.6.+ Mi, 17.6.

immer von 19-20.30 Uhr

Sie können auch ohne Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation an den Übungsgruppen teilnehmen. Im Vorfeld am Einführungsseminar teilzunehmen, bietet Ihnen aber eine gute Grundlage und ein tieferes Verständnis für die Übungen.

Referentin: Mag.^a Gabriele Gössnitzer-Garabaghi

Klinische- und Gesundheitspsychologin, zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC