

Foto: pixabay.com



Empathische Gespräche führen lernen

In der Familie, im Freundeskreis, im Beruf und in eigenen Gesprächsgruppen

mit

Mag.^a Gabriele Gössnitzer-Gharabaghi

Klinische und Gesundheitspsychologin, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC

Empathische Gespräche führen lernen

In der Familie, im Freundeskreis, im Beruf und in eigenen Gesprächsgruppen

Wir alle wissen wie wohltuend, hilfreich und entlastend ein gutes Gespräch sein kann. Gleichzeitig fehlen uns oft die richtigen Worte und die Sicherheit mit herausfordernden Themen umzugehen. Dabei wollen wir nur helfen, Antworten geben und schnelle Lösungen finden. Doch braucht es das wirklich? In den meisten Fällen will sich unser Gegenüber lediglich verstanden fühlen und jemanden haben, der ihm einfach nur empathisch zuhört.

In diesem Lehrgang lernen Sie, sich ihrem Gegenüber ganz bewusst zuzuwenden, ganz präsent im Moment zu sein und aktiv zuzuhören. Sie lernen die Haltungen und Werkzeuge der Achtsamen und Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen und üben diese anhand ganz konkreter Situationen und Beispiele ein.

Der Lehrgang befähigt Sie dazu empathische Gespräche in der Familie, im Freundeskreis, im Beruf und in eigenen Gesprächsgruppen zu führen.

INHALTE:

- Haltung und Werkzeuge der Gewaltfreien Kommunikation:
 - * Beobachten statt bewerten
 - * Gefühle erkennen und benennen
 - * Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
 - * Um etwas bitten
 - * Empathisches Zuhören
- Meine Rolle als Gesprächsleiter*in:
Wertschätzend unterbrechen lernen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen, Feedback geben
- Selbstreflexion über Selbstempathie
- Konflikte und Probleme in verschiedenen Situationen begleiten
- Leiten von empathischen Gesprächskreisen

DER ZEITLICHE ABLAUF:

1. Grundausbildung:

Mi, 24. März, Do, 25. März, Di, 30. März,
Mi, 7. April, Do, 8. April 2021
jeweils von 18.30 bis 21 Uhr

2. **Praktische Vertiefung** mit Übungsgruppen bis zum Abschluss: Nach der Grundausbildung wird es 14-tägige Übungstreffen geben, die abwechselnd von Mag.^a Gabriele Gössnitzer-Gharabaghi und Rudolf Funk geleitet werden. Die Termine werden in Rücksprache mit der Gruppe vereinbart.

3. Abschluss: Jänner 2022

WO? Online via ZOOM

Sie haben bisher noch keine Erfahrung mit Zoom?
– Kein Problem, wir zeigen Ihnen gerne wie es funktioniert! Einfach bei unserer Bildungsreferentin Cindy Sablatnig unter 0676 8772 2422 anrufen und einen persönlichen Termin vereinbaren.

KOSTEN:

Diese werden vom Katholischen Bildungswerk getragen. Die Teilnahme erfolgt daher kostenfrei. Die Fort- und Weiterbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Dafür sind 80 % Anwesenheit erforderlich.

ANMELDUNG

bis spätestens Freitag, 19. März 2021 unter:
Katholisches Bildungswerk Kärnten,
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at oder 0676 8772 2423
Max. 15 Personen

Lehrgangsbegleitung und Ansprechperson für Organisatorisches:

Susanne Dworski
susanne.dworski@aon.at oder 0699 18280616



Bundeskanzleramt

Plattform
gegen
die Gewalt
in der Familie

Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA