

Worte können Fenster sein – oder sie sind Mauern ...

Dieses Seminar richtet sich an EinsteigerInnen, welche die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. Rosenberg kennen lernen und in ihren Alltag integrieren möchten.

Inhalt:

- » Kommunikationsmodell und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation;
- » 4 Schritte: Beobachten statt urteilen, Gefühle wahrnehmen und ausdrücken - Bedürfnisse erkennen - erfüllbare Bitten formulieren;
- » 4 Ohren: Die verschiedenen Möglichkeiten, eine Botschaft zu hören;
- » Der Prozess der Empathie/Selbstempathie/ Aufrichtigkeit;
- » Umgang mit starken Gefühlen: Ärger, Trauer, Schuld, Scham, Wertschätzung und Dankbarkeit;
- » Reflexion von Konfliktsituationen. Abwechselnd prozessorientiertes und strukturiertes Arbeiten;

Methoden: Inputs zu Theorie und Praxis der GfK, Einzel und Gruppenarbeiten, Diskussionen im Plenum, Rollenspiele, Bewegung etc.

Ziele: Kennenlernen und Integration der Gewaltfreien Kommunikation in den persönlichen und/oder beruflichen Alltag.

Referentin:

Mag.^a Gabriele Gößnitzer,
zertifizierte Trainerin für
Gewaltfreie Kommunikation
des CNVC und Psychologin

von Freitag,
26. April 2013, 14.00 Uhr
bis Samstag,
27. April 2013, 16:00 Uhr

Pfarrhof Gmünd,
Kirchgasse 36, 9853 Gmünd

Für die Mahlzeiten ist 3 Gehminuten entfernt der Gasthof Prunner, wo auch Zimmer zur Verfügung stehen. Adresse: Hauptplatz 15, 9853 Gmünd.
Tel.: 04732-2187, Fax: 04732-3925,
e-mail: prunner.gmuend@aon.at

Kursbeitrag: € 95.-
(exkl. Verpflegungs- oder Aufenthaltskosten)

Bei Fragen zu Inhalt und Anrechnung:
Mag.^a Gabriele Gößnitzer, Tel.: 0676/5306782,
e-mail: gabriele@lebendigekommunikation.at
www.lebendigekommunikation.at



FR 26. – SA 27. April 2013 • Pfarrhof Gmünd

Informationen: Benno Karnel, Regionalreferent der Katholischen Aktion Kärnten, Tel.: 0676/87722433,
e-mail: benno.karnel@kath-kirche-kaernten.at • www.katholische-aktion-kaernten.at



Katholische Kirche Kärnten
KATHOLISCHE AKTION

