

Gewaltfrei kommunizieren

Möchtest du gerne
respektvoll und **wertschätzend**,
klar, offen und **direkt** kommunizieren?



Und fragst du dich, wie Sprache so gelingen kann, dass
Verbindung entsteht statt Trennung?
Wie (scheinbar unlösbare) Konflikte gelöst werden können,
und dabei trotzdem die **Bedürfnisse aller** berücksichtigt
werden?

Mit der Gewaltfreien Kommunikation hat Marshall B. Rosenberg, einen konkreten Weg gezeigt, wie das gelingen kann. Damit ist nicht gemeint, 'immer-nett' oder 'weichgespült' zu sein.

Im Gegenteil! Es ist eine Möglichkeit, wie ich deutlich machen kann, um was es mir geht und was mir wichtig ist, ohne vorwurfsvoll zu werden. Oder wie ich Mitgefühl zeigen kann, auch wenn ich eine andere Meinung, andere Werte als mein Gegenüber habe.

In diesem **Einführungsworkshop** kannst du in entspannter und humorvoller Atmosphäre lebensnah und ganz praktisch erleben, welche Haltung hinter der GFK steht und wie Kommunikation sich dadurch verändern kann.

Inhalte:

- ❖ Grundannahmen und Haltung der GFK
- ❖ Die vier Elemente der GFK (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitte)
- ❖ Konstruktiver Umgang mit Vorwürfen, Kritik, Angriffen (Vier-Ohren-Modell n. Rosenberg)
- ❖ Empathie zeigen (mir selbst und dem anderen gegenüber)

Termin: **Samstag, 16. Januar 2021 von 16 – 19:30 Uhr und**
Sonntag, 17. Januar 2021 von 10 – 18 Uhr

Ort: Lebensschule Giraffenstall – Lindenstr. 5 in 73119 Zell u.A.

Beitrag: 95 € – 195 € nach Selbsteinschätzung – was dir möglich ist und du von Herzen geben magst.

Und noch eine Bitte: Scheu dich nicht davor, mit mir Kontakt aufzunehmen, wenn der Beitrag ein Problem für dich ist; daran soll deine Teilnahme nicht scheitern.

Anmeldung und Fragen an: Uta Johanna Walle
info@uta-johanna.de
0178 - 55 19 687 oder 07164 - 9152291

