



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH M. ROSENBERG Vortrag & Workshop mit Barbara Roshan

*„Wir können unser Leben wundervoll
oder leidvoll für uns und für andere machen,
je nachdem wie wir denken und kommunizieren.“*
M. Rosenberg

„Sprichst du giraffisch?“

„Zwischen Menschen Brücken bauen“ Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

„Gewalt“ im Sinne der „Gewaltfreie Kommunikation“ (kurz: GFK) ist, wenn ich meine Bedürfnisse ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer durchzusetzen versuche. Es ist auch eine Form von Gewalt, wenn ich durch mein (Gesprächs-)Verhalten anderen Leid zufüge, ohne es zu wollen. „Gewaltfrei“ zu kommunizieren bedeutet weder immer „lieb“ zu sein noch ist es lediglich eine Gesprächstechnik. „Gewaltfreiheit“ ist eine Haltung der Achtsamkeit. Die GFK ist ein Weg, dieser Haltung Ausdruck zu verleihen. Gleichzeitig ist die GFK eine einzigartige, erlernbare Methode, sich selbst klar und aufrichtig auszudrücken und anderen empathisch „auf Augenhöhe“ zu begegnen. Sie wirkt auf das Wohlbefinden und die Beziehungen aller Beteiligten und darüber hinaus. Der Workshop bietet Raum und Möglichkeit, diesen Weg kennenzulernen und in einem geschützten Rahmen damit zu experimentieren.

Workshop: 9./10. Nov. 2013

Sa 9-18h, So 9-16h (Pausen nach Absprache mit den TeilnehmerInnen)

Workshopinhalte:

- Haltung und Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation.
- Methode der 4 Schritte.
- Selbstempathie als Weg zur Empathie anderen gegenüber.
- Klarer und kraftvoller Selbstaussdruck ohne Verurteilungen, Schuldzuweisungen oder anderen Formen von „verbaler Gewalt“ (auch hilfreich bei der Erbkrankheit des „Nett-sein“).
- „Gewaltfreier“ Umgang mit Kritik und verbalen Angriffen. Umgestaltung von gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen in bewusste Antworten.

Zielgruppe: Alle Personen, insbesondere Eltern, mit Interesse am Erlernen der GFK.

Methoden: Zahlreiche Einzel-, Partner- und Gruppenübungen an Hand von praktischen Beispielen aus dem Alltag der TeilnehmerInnen im Wechsel mit kurzen Theorie-Inputs.

Voraussetzungen: Keine.

Ort: EKIZ, Eltern-Kind-Zentrum Klagenfurt, Leutschacher Straße 36, 9020 Klagenfurt

Finanzieller Ausgleich: € 160,- bis 200,- nach individueller Selbsteinschätzung.

Anmeldung: per Email sowie durch Einzahlung einer Anzahlung von 40,- bis 30. Okt. 2013 auf das Konto von Barbara Roshan, Ktnr: 72629440, BLZ 60000. Am Geld soll's nicht scheitern!

Aus organisatorischen Gründen ist es mir nicht möglich, die Anzahlung bei einem Rücktritt zurück zu zahlen. Es kann aber ein(e) ErsatzteilnehmerIn gestellt werden. Sollte der Workshop aus Mangel an TeilnehmerInnen abgesagt werden müssen, wird die Anzahlung natürlich rückerstattet.

KENNENLERN-VORTRAG: DI, 22. OKT. 2013, 18:30 EKIZ, € 10,-



MAG.^A BARBARA ROSHAN
Kommunikations- & Empathietrainerin
barbara.roshan@tele2.at
Tel.: 0676-89808531
www.gewaltfrei-austria.org



Mitglied im Netzwerk
gewaltfreie Kommunikation
AUSTRIA