

## **Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation**

*Wer mit dem Herzen redet ist allen verständlich.*

Albert Schweitzer

Die Sprache des Herzens einüben, für eine beziehungsfördernde Kommunikation und lebensdienliche Lösungen von Konflikten. Dazu dient der Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

### Zielgruppe

- Sie interessieren sich für beziehungsfördernde Kommunikation?
- Sie möchten gerne zu einem gewaltfreien und wertschätzenden Miteinander in Alltag, Familie und Beruf beitragen?
- Sie sind in einer öffentlichen Institution tätig und möchten gerne Konfliktmanagement lernen und sich in Ihrem Bereich für ein gleichberechtigtes, faires Miteinander einsetzen?

Frauen und Männer, die dazu Lust haben, sind in diesem Lehrgang genau richtig!

### Ziele

- Konflikte als Chance sehen und Kompetenzen entwickeln, um zu tragfähigen und lebensdienlichen Lösungen zu kommen.
- Mit Gewaltfreier Kommunikation zwischen Konfliktparteien vermitteln können und Zivilcourage entwickeln, sich in alltägliche Konflikte vermittelnd einzumischen.
- Mit Gewaltfreier Kommunikation zu gesellschaftlicher Veränderung beitragen.
- Eigene Vorurteile und Rollenklischees bearbeiten, damit ein gleichberechtigtes und faires Miteinander möglich wird.

### Inhalte

#### Informationsabend

Freitag, 14. Februar 2014, 17.00 bis 21.00 Uhr

Was ist überhaupt Gewaltfreie Kommunikation?

Einführung und Entscheidungshilfe, ob der Lehrgang das Richtige für Sie ist.

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos und nicht verpflichtend für die Teilnahme am Lehrgang. Abendessen: € 6,00.

Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation.

#### Modul 1

Freitag, 21. März, 16.00 Uhr bis Sonntag, 23. März 2014, 13.00 Uhr

Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (Menschenbild, Spirituelle Wurzeln)

Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

Das 4-Ohren-Modell

#### Modul 2

Freitag, 25. April, 16.00 Uhr bis Sonntag, 27. April 2014. 13.00 Uhr

Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation

6-Stühle-Modell, Ärgerprozess, Nein-Sagen

Empathie – Selbstempathie

#### Modul 3

Freitag, 16. Mai, 16.00 Uhr bis Sonntag, 18. Mai 2014, 13.00 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation und gesellschaftliche Veränderung

## **Lehrgang Gewaltfreie Kommunikation**

Vermitteln mit Gewaltfreier Kommunikation in Alltagssituationen in Familie, Beruf und Öffentlichkeit.

Oder weitere Vertiefung, z.B. Umgang mit Scham und Schuld

Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken, ...

#### Methodik

Einübung der Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation in der Gruppe, theoretische Inputs, Übungsbeispiele, Rollenspiele, Arbeit an mitgebrachten Beispielen aus dem Alltag.

#### Kosten

Teilnahmebeitrag: € 590,00

Vollpension mit 4 Mahlzeiten je Modul: € 86,00 (Zweibettzimmer) bzw. € 96,00 (Einbettzimmer)

#### Anmeldeschluss

7. März 2014. Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

#### Anmeldung

Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

8222 St. Johann b. Herberstein 7

Tel. 03113/2207, Fax-DW 24

[kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at)

[www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt.“ (Mahatma Gandhi)*