

Hast du manchmal das Gefühl, dass du in einem Gespräch nicht auf den Punkt kommst?

Fehlt dir die Verbindung zu anderen Menschen auch wenn ihr ständig miteinander redet?

Behältst du Dinge für dich, aus Angst dein Gegenüber könnte beleidigt oder gekränkt reagieren?

Was ist GFK?

Die *Gewaltfreie Kommunikation* nach Marshall Rosenberg ist eine Möglichkeit mit Menschen auf eine wertschätzende Art und Weise in Kontakt zu kommen. Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erforschen und anschließend klar und verständlich auszudrücken. Das Gegenüber hat so die Möglichkeit tiefer zu verstehen als Worte reichen können.

Das Einführungsseminar richtet sich an alle Menschen, welche den Wunsch haben, in echten Kontakt mit sich selbst, den Mitmenschen und der Gesellschaft zu treten. Auf Grundlage der *Gewaltfreien Kommunikation* erforschen wir, was es bedeutet zu seinen eigenen Bedürfnissen und Werten zu stehen und einen gewaltfreien Austausch mit der Welt zu leben.

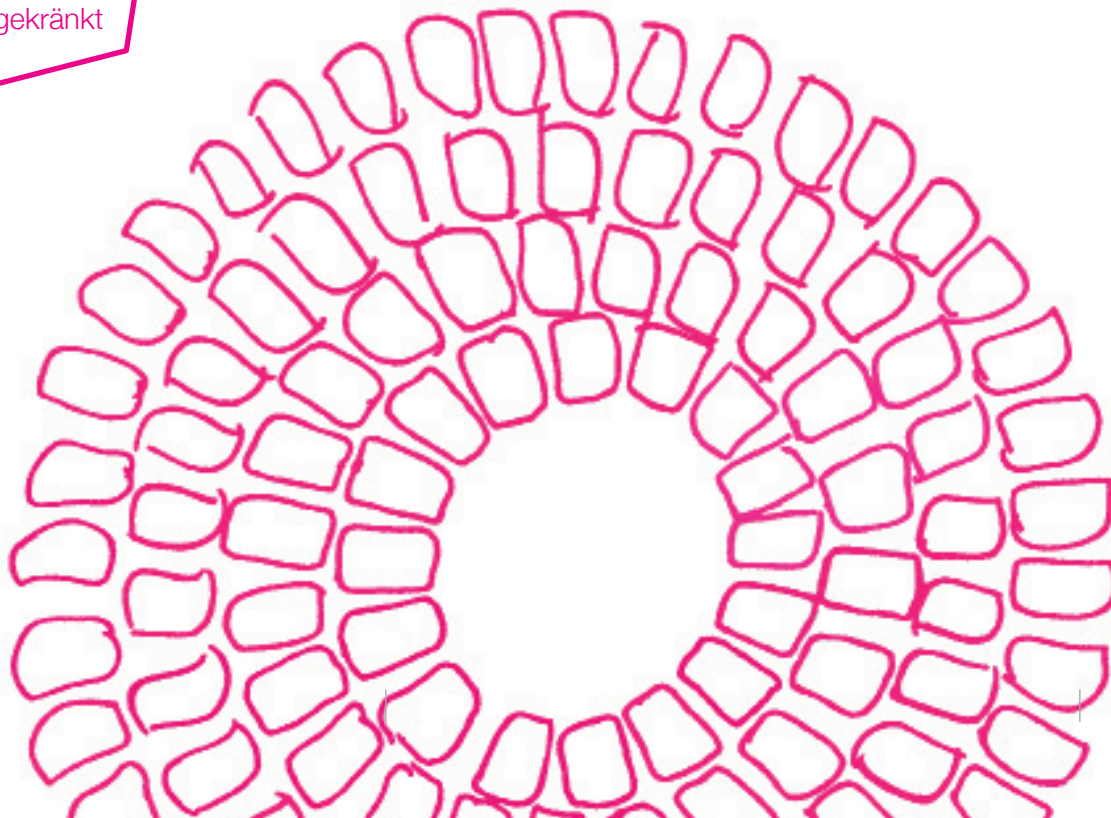
Inhalt:

In diesem 2,5 tägigen Seminar werden wir auf spielerische und interaktive Art und Weise die Grundlagen der *GFK* kennenlernen und ausprobieren.

Wir reisen zu uns selbst, erkunden unser Inneres, die Bedürfnisse und Werte, die uns wirklich wichtig sind. Wir lernen Gefühle als wertvolle Wegweiser zu erkennen und Beobachtungen von Urteilen zu unterscheiden. Wir forschen an unserem Ausdruck und gehen der Frage nach wie wir uns aufrichtig mitteilen können, so dass wir vom Gegenüber verstanden werden. Gleichzeitig schärfen wir unsere Fähigkeit empathisch zu zuhören. Anstatt Forderungen zu stellen oder faule Kompromisse einzugehen erlernen wir Werkzeuge um Win-Win-Situationen herzustellen.

Methoden:

Handlungs- und erlebnisorientiertes Lernen und Üben durch Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele, gemeinsame Auswertung und Austausch über Erfahrungen durch Plenumsarbeit, Redekreise, Meditationen, erfrischende Körperübungen, theoretische Inputs zur gewaltfreien Kommunikation.



zeitlicher Rahmen:

Fr. 22.11.2013 | 17.30-20.00
Sa. 23.11.2013 | 10-18.00
So. 24.11.2013 | 10-16.00, Sa und So
jeweils 1,5h Mittagspause (ca. 12.30-14.00)

Fr. 07.02.2014 | 17.30-20.00
Sa. 08.02.2014 | 10-18.00
So. 09.02.2014 | 10-16.00, Sa und So
jeweils 1,5h Mittagspause (ca. 12.30-14.00)

Seminarbeitrag:

Als finanziellen Ausgleich wünschen wir uns einen Beitrag von € 185,- (inkl. € 25,- Raumbeitrag) Da wir die GFK allen Menschen zugänglich machen wollen, besteht die Möglichkeit dass du dich selbst einschätzt und einen Betrag zwischen € 120,- und € 280,- wählst. Wenn du mehr bezahlst, ermöglichst du jemandem mit weniger finanziellen Mitteln die Teilnahme und unterstützt gleichzeitig unsere Arbeit.

Mit Talenten zahlen:

Über den Tauschkreis KAESCH kann der Kursbeitrag ohne Geld, mit eigenen Talenten beglichen werden. Wie das funktioniert erfährst du unter www.kaesch.at oder in dem du uns ein e-mail schreibst.

Voraussetzungen:

keine

TeilnehmerInnenzahl:

10-12

SeminarleiterInnen:



Mag. Kersten Isabel Kloser

Ist in zahlreichen Feldern tätig: Musik, Politik, Systemalternativen u.a. Wurde in Vorarlberg geboren und forscht seit einigen Jahren an Kommunikationsmustern, -prozessen und Konflikten, insbesondere Mithilfe der *Gewaltfreien Kommunikation*. TrainerInnenausbildung sowie Vertiefung im Feld der Mediation. Leitet neben Einführungs- und Vertiefungsseminaren auch eine Übungsgruppe.

- kersten@gmx.at
- +43(0)6505152777



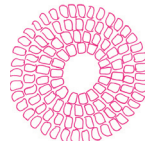
Christoph Milchrahm

Studiert seit 2010 Bewegung und Sport in Wien. Er ist Teilnehmer des Modellcurriculums „Professionalisiertes pädagogisches Handeln“ am Institut für Bildungswissenschaften. Davor war er standortverantwortlicher Leiter in einem arbeitsmarktpolitischen Projektes für ausgrenzungsgefährdete Jugendliche. Beschäftigt sich seit einigen Jahren mit *gewaltfreier Kommunikation*.

- christoph_milchrahm@gmx.net
- +43(0)6509579732

„Ich denke, das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt und es ist immer ein Geschenk, sich damit zu verbinden.“

Marshall Rosenberg



Treffen wir uns echt!

Einführung in die *Gewaltfreie Kommunikation*

