



## **SCHLOSSHOFEN**

Wissenschaft und Weiterbildung  
Land Vorarlberg | FH Vorarlberg  
Veranstaltungszentrum  
Kapuzinerkloster Bregenz  
Kirchstraße 38  
A-6900 Bregenz  
T +43(0)5574/43046 | F -85  
E-Mail: soziales@schlosshofen.at

# **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Einführung**

## **Worte können Fenster sein oder Mauern**

Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als "gewalttätig". Dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid bei uns selbst und bei anderen. Dieser Workshop soll helfen, auf unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören, aufmerksam zu werden. Wie lernt man offen seine Meinung zu sagen, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken? Wie kann man potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umwandeln oder mehr Achtsamkeit in Beziehungen entwickeln? Statt aus Angst, Schuldgefühl oder Scham erfüllen wir Bitten freiwillig und gern, wenn wir sie nicht als Forderungen hören, die uns bedrohen oder manipulieren. Um Gedankenmuster aufzulösen, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen, lernen wir uns einführend dem anderen und uns selbst zuzuwenden.

Es wird empfohlen, das Buch von Marshall Rosenberg „Gewaltfreie Kommunikation“ vor dem Workshop zu lesen.

### **Ziel:**

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ein Instrument in die Hand zu geben, das ihnen in allen Lebenssituationen und -bereichen dient, in mitfühlende Beziehung zueinander zu treten.

### **Inhalte:**

- Das 4-Schritte-Modell der GFK erlernen.
- Gedankenmuster, die zu Ärger und Aggressionen führen, verstehen und abbauen.
- Konflikte lösen ohne das eigene Anliegen aufzugeben.
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich nehmen, sondern lernen herauszuhören, welche Bedürfnisse sich dahinter verbergen.
- Eigene Wünsche in klaren Bitten zum Ausdruck bringen.
- Üben der 4 Schritte in praktischen Beispielen; Üben der Wahrnehmung von Gefühlen und Bedürfnissen.

### **Hinweis auf die weiterführende Basisausbildung GFK:**

Schloss Hofen bietet ab Herbst erneut eine 6-tägige vertiefende Basisausbildung an. Die Termine sind:

18. - 20. November 2014 und 19. - 21. Jänner 2015; Anmeldeschluss hierfür ist der 6. Oktober 2014, eine frühere Anmeldung wird wegen beschränkter Plätze empfohlen.

### **Zielgruppe:**

SozialarbeiterInnen, MediatorInnen, BeraterInnen und andere Personen, die häufig mit Menschen mit konflikt-, aggressions- oder gewalthaltigem Verhalten arbeiten; Fachkräfte, die ihre Kommunikationsmöglichkeiten verfeinern möchten.

**Referentinnen:**

**Deborah Bellamy**, Wien; Ausbildung in Musikzentrierter Psychotherapie, Suggestopädielehrerin, langjährige Mitarbeiterin von M. B. Rosenberg und zertifizierte Ausbilderin für Gewaltfreie Kommunikation, Soft Skills Trainerin u.a. in Wirtschaftsunternehmen, Co-Gründerin Gewaltfreie Kommunikation Austria; [www.gewaltfrei-austria.org](http://www.gewaltfrei-austria.org)

**Karin Mokrosch**, Dornbirn; Ausbildung als Betriebswirtin und Lebens- und Sozialberaterin; Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation; Leiterin von systemischen Strukturaufstellungen; langjährige Erfahrung als Trainerin, Coach und Mediatorin in Non-Profit- und Profit-Unternehmen; [www.mokrosch.at](http://www.mokrosch.at)

**Ort:**

Schloss Hofen - Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz

**Termin:**

07. - 09. Oktober 2014, 9:30 Uhr am 1. Tag, dann 9:00 - 18:00 Uhr

**Beitrag:** € 460,- inkl. 10% MwSt., Seminarunterlagen und Pausengetränke

**Veranst. Nr. 2144004**

Diese Veranstaltung ist als Fortbildung für MediatorInnen im Sinne des Mediationsgesetzes und im Sinne des Sozialbetreuungsberufegesetzes anerkannt.

**Anmeldung bis 7. September 2014 an:**

Schloss Hofen - Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz  
Kirchstraße 38  
A-6900 Bregenz  
T +43(0)5574/43046 | F -85  
<mailto:soziales@schlosshofen.at> | <http://www.schlosshofen.at>