



*„Zeig dich so wie du bist und bring dich zum Ausdruck“*

## EINFÜHRUNGS - TAGESWORKSHOP

**„Wie kann ich´s dir sagen, so dass du mich verstehst... und ich dich auch 😊“**

Konflikte lösen auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

nach Dr. M. B. Rosenberg

### VERSTEHEN und VERSTANDEN werden

Ein neuer Weg der Konfliktlösung zu respektvollen, liebevollen und wertschätzenden Beziehungen, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt!

Für all jene, die interessiert und offen sind sich selbst und unsere Kinder/Partner/Personen im privaten und beruflichen Umfeld besser zu verstehen!

### INHALTE des Workshops

- Die 4 Erkenntnistore zur erfolgreicher Kommunikation
- Die 4 Schritte zu wertschätzender Kommunikation
- Klarheit und Verständnis für mich selbst und den Anderen bekommen (Selbstepathie/Empathie)
- Authentisch, ehrlich und aufrichtig sich ausdrücken, ohne zu verletzen
- Ärger, Wut und ein NEIN verstehen und erkennen was dahinter steckt
- Ausdruck für klare Kommunikation erweitern und vertiefen

Durch gemeinsames Erkennen, Verstehen, Ausprobieren und Üben werden wir die ersten Grundlagen der GFK kennenlernen.

Wir gehen auf eine Erkenntnisreise, die dich und andere besser verstehen lässt, Klarheit in deine Kommunikationswelt bringt und dich entspannter im Umgang mit Konflikten im Alltag werden lässt!

Viele praktische Beispiele und Übungen anhand von Alltagssituationen der Teilnehmenden als Unterstützung, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und diese auch erfolgreich zum Ausdruck zu bringen, sodass wir vom Gegenüber auch verstanden werden.

**Zeitlicher Rahmen:** Samstag, 17.1.2015, 9:30 – 18:00 Uhr

**SENS - Raum für Kommunikation, Meditation und BewusstSein,** Dammstraße 21, 4600 Thalheim bei Wels

**Voraussetzungen:** keine **Empfehlung:** GFK Literatur

**Beitrag:** € 90,-

**Kontakt und Anmeldung:** Mag. Elisabeth Williams, [e.williams@promail.at](mailto:e.williams@promail.at), Tel. 0699 / 12 66 08 00