



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

„Vom Konflikt zur Kooperation“ Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

WORKSHOP

Freitag, 8. Mai von 13:00-17:00 Uhr
& Samstag, 9. Mai 2015 von :00-17:00

in der VHS KLAGENFURT
ÖGB-Haus, Bahnhofstraße 44,
9020 Klagenfurt

Durchbrechen Sie alte Muster von unbewussten und ungewollten Verletzungen, im beruflichen Alltag wie auch in persönlichen Beziehungen. Ein Workshop auf der Grundlage und zum Erlernen der *Gewaltfreien Kommunikation* nach M. Rosenberg.

Mit Gewaltfreiheit ist eine Haltung der Achtsamkeit gemeint. Die „*Gewaltfreie Kommunikation*“ (kurz: GFK) ist ein Weg, dieser Haltung Ausdruck zu verleihen. Gleichzeitig ist die GFK eine einzigartige, erlernbare Methode, aufrichtig UND einfühlsam mit sich selbst und mit anderen in Verbindung zu kommen.

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“.
- „Gewaltfreier“ Umgang mit Kritik und verbalen Angriffen. Umgestaltung von gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen in bewusste Antworten.

Voraussetzungen: keine

Anmeldung: persönlich oder telefonisch über die VHS Klagenfurt, Tel. 050 477 7000

Kosten: 90,- Der AK-Gutschein kann eingelöst werden.

Ich freue mich auf Ihre/deine Teilnahme!



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



Mitglied im Netzwerk
gewaltfreie Kommunikation
AUSTRIA