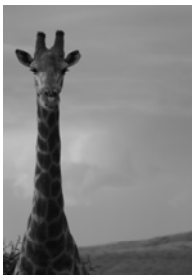

„Zeig dich so wie du bist und bring dich zum Ausdruck“

VERTIEFUNGS - 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

Mit kleinen Schritten, Großes bewirken!

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

INHALTE des Workshops

- Die 4 Schritte zu wertschätzender Kommunikation komplett und vertieft
- Selbstempathie/Empathie - mehr Sicherheit im alltäglichen Umgang
- Das 4 Ohren Modell
- Das GFK Tanzparkett
- Umgang mit Ärger, Wut

Durch gemeinsames Erkennen, Verstehen, Ausprobieren und Üben tauchen wir nun tiefer in die Grundlagen der GFK ein.

Viele praktische Beispiele und Übungen anhand von Alltagssituationen der Teilnehmenden als Grundlage für unsere Vertiefung und Weiterentwicklung.

Die eigenen Gefühle und Bedürfnissen erfolgreich zum Ausdruck zu bringen und um das Bitten was wir brauchen und uns wichtig ist!

Zeitlicher Rahmen: Samstag,28.2.2015, 9:30 – 18:00 Uhr

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

Empfehlung: Einführungsworkshop oder Einführungs/Übungsabende in GFK

Beitrag: € 90,-

Kontakt und Anmeldung: Mag. Elisabeth Williams, e.williams@promail.at, Tel. 0699 / 12 66 08 00i