

Gewaltfreie Kommunikation Jahrestraining 2015/2016

LebensWert leben

Die Anwendungsbereiche der Gewaltfreien Kommunikation kennen lernen
und in den Alltag integrieren.



Es ist für all jene gedacht, die in der Gewaltfreien Kommunikation ihre praktische Kompetenz erweitern und ihre innere Haltung vertiefen wollen.
Für die Zeit zwischen den Tagen gibt es Aufgaben zur Unterstützung des Wachstumsprozesses und der Integration in den Alltag.

Die Trainingstage und -inhalte sind:

- 24.10.2015:** Vision - Ziel - Strategien mit Hilfe von Werte und Bedürfnissen wählen, Haltung und Verhalten, Kommunikationssperren in der Empathie, Empathie, Energietankübung
- 21.11.2015:** Beobachten statt Bewerten, Gefühle und Pseudogefühle, Bedürfnisse
- 12.12.2015:** Bedürfnisse in der Umgangs- bzw. Alltagssprache, indirekte und direkte Bitten, bitten statt fordern, 3 Arten von Bitten, Gespräch mit Selbstempathie vorbereiten, Dialog eröffnen
- 16.01.2016:** Innerlich ausmisten: Muss ich oder muss ich nicht, ein Nein aufrichtig ausdrücken, ein Nein empathisch aufnehmen
- 06.02.2016:** Umgang mit Ärger (eigener und fremder)
- 12.03.2016:** Der rote Faden im Gespräch, Dialoge üben
- 16.04.2016:** Mit Fehlern und persönlichem Misserfolg umgehen, Umgang mit Vorurteilen
- 21.05.2016:** Bedauern und etwas wieder gut machen, gewaltfrei Unterbrechen, Umgang mit Schweigen
- 18.06.2016:** Wertschätzung, Abschlussübungen

Kosten: € 1.080,- (incl. 20% Ust) - Ratenzahlung gerne möglich

Leitung: Irmgard Barta, Horst Barta