



Übungsgruppe

„Gewaltfreie Kommunikation“ – Eine Sprache des Lebens

nach Marshall Rosenberg

ÜG-Leiterin: Mag.^a Julia Stöggel

**„Natürlich spielt es eine Rolle, was wir sagen und auch wie wir es sagen,
aber noch viel wesentlicher ist,
warum wir es sagen und was wir eigentlich damit meinen!“**

Maria Hechenberger

Dieser Kurs hat das Ziel die Haltung der "Gewaltfreien Kommunikation" und deren Methoden, die sich weltweit als sehr hilfreich, unterstützend und befreiend erwiesen haben, zu intensivieren und in den Alltag zu integrieren.

Inhalte der Übungsgruppe sind: Theorie-Inputs, Raum für Fragen und Diskussionen, Tanzparkett (ein Rahmen für Selbstklärung, Selbstaussdruck und Empathie), Empathieübungen, Rollenspiele, Plenumsrunden, Kleingruppenarbeiten uvm.

Es gibt immer die Möglichkeit aktuelle Themen zu bearbeiten. Anhand dieser konkreten Praxisbeispiele werden wir den Umgang mit schwierigen Situationen üben und uns mit Einfühlung und Humor auch an Gespräche heranwagen, die vielleicht an unsere Grenzen gehen.

- Voraussetzung:** GFK-Einführungsseminar oder intensive Auseinandersetzung mit GFK
Gruppengröße: max. 12 Teilnehmer
Finanzieller Ausgleich: zwischen 120 und 160 Euro (je nach Bereitschaft und Möglichkeit)
Kontakt: Mag.^a Julia Stöggel
 Tel.: 0664/ 14 18 612 E-Mail.: julia.stoeggel@elsnet.at
Termine: Do 18:30 Uhr – 20:30 Uhr, 14-tägig

grün = Kurs für Fortgeschrittene & blau = Kurs für Anfänger

12.1.	26.1.	9.2.	2.3.	19.1.	2.2.	23.2.	9.3.
16.3.	30.3.	20.4.	4.5.	23.3.	6.4.	27.4.	11.5.

Ort: Zentrum Lebensraum, Lotte-Lehmann Promenade 1, 5026 Salzburg (Aigen)
www.lebens-raum.at

Zu meiner Person:

- verheiratet mit Thomas, drei Kinder (Laura 2008, Finn 2010, Nora 2012)
- Studium der Sport- und Bewegungswissenschaften
- Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Gesundheit & Fitness
- Trainerin im Netzwerk gewaltfrei-austria
- seit 2014 im Zertifizierungsprozess zur Internationalen Trainerin beim Center of Nonviolent Communication
- weitere GFK-Angebote:
 - * „Wandern im Empathischen Raum – Einzel & Gruppeangebote,
 - * Übungsgruppen, *Einführungskurse, *Einzelcoachings und *Intensivseminare

