



## „Raus aus alten Schuhen“

### **Vertiefungsseminar „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg**

**5. und 6. Mai 2017 in Wien**

#### **Gefühle und Bedürfnisse neu ausdrücken! Sprachgewohnheiten verändern!**

In diesen zwei Tagen üben wir intensiv das aufmerksame und einführende Zuhören und erfahren selbst, welch grosses Geschenk es ist, wenn mir andere Menschen Verständnis und Mitgefühl entgegenbringen.

Wir schauen uns gemeinsam an, was denn eigentlich verhindert, dass wir verstanden werden und wir üben in Rollenspielen und im gegenseitigen Austausch schwierige Situationen aus unserem Alltag.

Wie schaffen wir es, uns weniger zu ärgern – gelassener, verständnisvoller und einfühlsamer mit anderen, aber auch mit uns selbst, umzugehen?

Egal, ob wir Probleme am Arbeitsplatz mit Mitarbeiterinnen oder Vorgesetzten haben, ob wir Stress mit dem Partner oder der Partnerin haben, Auseinandersetzungen mit unseren Eltern oder Kindern – überall da, wo wir mit Menschen zusammenleben und arbeiten, verhilft uns die Anwendung der „Gewaltfreie Kommunikation“ zu besserer Lebensqualität.

Der frühere Besuch eines Einführungsseminars in die „Gewaltfreie Kommunikation“ ist für diesen Vertiefungskurs Voraussetzung.

**Kursleitung:** Peter Signer, Wien

**Kursort:** Sigmundgasse 2 1070 Wien

**Zeiten:** Freitag 05. Mai 2017 15.00 – 20.00 Uhr  
Samstag 06. Mai 2017 09.30 – 17.00 Uhr

**Investition:** € 225.--

**Anmeldung:** per email oder telefonisch (siehe unten)

**Anmeldeschluss : 25. April 2017**

