



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" (GFK) 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 180 und 200 Euro für 10 Einheiten à 2 bis 3 Stunden (je innerer Bereitschaft und Möglichkeit; Vergünstigungen und Paarpreise nach Absprache)
- 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

ich biete zwei Übungsgruppen an (bei der Anmeldung bitte die gewünschte Gruppenfarbe bekanntgeben)

14.9.	28.9. Outdoor	12.10.	26.10. Outdoor	18.1.	21.9.	5.10.	19.10.	2.11.	25.1.
9.11.	23.11. Outdoor	7.12.	21.12.	1.2.	16.11.	30.11.	14.12.	11.1.	8.2.

Ort: SINNZENTRUM, Berchtesgadner Straße 11, 500 Salzburg

Zu meiner Person:

- seit 10 Jahren verheiratet, Mutter von drei Kindern
- Studium der Sport- und Bewegungswissenschaften
- Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Gesundheit & Fitness
- GFK-Trainerin und Mitglied im Netzwerk gewaltfrei-austria
- weitere GFK-Angebote:
 - *Wandern im Empathischen Raum
 - *Einführungskurse
 - *Einzeltrainings
 - *Intensivseminare

Mitglied im Netzwerk
gewaltfreie
KOMMUNIKATION
AUSTRIA

