



# FÜR DIE KLARHEIT IM AUSDRUCK

mit WERTschätzender Kommunikation zu  
Gelassenheit, Spaß und Kooperation

## 4 Abende Einführung in das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

### Was ist die Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Kommunikations- und Konfliktlösungsmodell. Das Konzept ist simpel, jedoch nicht immer leicht.

Die GFK eröffnet Raum für kooperative und authentische Gespräche in verschiedenen Bereichen, wie am Arbeitsplatz, in der Familie, mit Kindern und in der Partnerschaft.

Wenn Sie Freude an Kommunikation und Spaß am Entdecken haben, bietet die GFK ein interessantes Lern- und Entwicklungsfeld.

### Orientierung gewinnen, Energie tanken und gestärkt in Beziehung treten

**Wie** gelangen wir in Verbindung mit unseren eigenen Wünschen und Bedürfnissen?

**Wie** können wir diese klar und authentisch unserer Umwelt vermitteln und so Konflikte vorbeugen und zugleich immer öfter das bekommen, nachdem wir uns wirklich sehen?

**Wie** können wir in Gesprächen ruhig und gelassen bleiben, anstatt uns von Vorwürfen und Kritik mitreißen zu lassen?

**Antworten** darauf finden Sie im Modell der Gewaltfreien Kommunikation.

In dem 4-wochen-Workshop-Training lernen Sie die Haltung und den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation kennen und praktisch anzuwenden. Gemeinsam arbeiten wir in einem sicheren Rahmen, an konkreten Alltagsbeispielen, um vom Wissen ins Tun zu kommen.

**Anmeldung:** bis 20. März 2018 per Telefon oder Email

**Plätze:** 6 bis max. 10 Teilnehmerinnen/  
Teilnehmer

### Begleitung:



**Barbara Plank**  
WERTschätzende Kommunikation  
und Rhetorik  
barbara.plank@chello.at  
Tel. +43 664 1044287

**Methoden:** theoretische Inputs, Einzel- und  
Kleingruppenarbeiten, prozessorientierte  
Plenumsarbeit

**Termine:** Donnerstag 29.03.2018  
Do. 12./19./26. April 2018

**Zeit:** 18.30 bis 21.00 Uhr

**Ort:** Dr. Franz-Werner Str. 30, 6020  
Innsbruck/Arzl

**Beitrag:** € 150,-

**INFOABEND**  
Donnerstag 1. März 2018 um 18 Uhr  
Kurzvortrag zur Gewaltfreien Kommunikation  
Anmeldung erforderlich!

**Haus 30 / 1. Stock –  
Büroeinheiten OST**

**Parken** direkt vor dem  
Bürogebäude oder gleich bei  
der Einfahrt.

