STARKE FRAUEN SAGEN WAS SIE WOLLEN… ODER?

mit WERTschätzender Kommunikation in die eigene Kraft

Geschlossene ÜBUNGSGRUPPE für Frauen

Was bietet die GFK Frauen-Gruppe?

Einen ehrlichen und wohlwollend empathischen Rahmen. Erfahrungsaustausch mit lebenserfahrenen Frauen zu allen Bereichen, die uns beschäftigen (im Beruf, persönlichen Beziehungen und mit uns selbst).

Was bringen die Teilnehmerinnen ein?

Vertraulich sein, offen sein, zuhören können und eigenverantwortlich am Gruppenprozess teilnehmen. Verbindlich sein.
Jede Teilnehmerin ist ein wertvoller Teil der Gruppe.

Ziel ist, Krafttanken, Klarheit gewinnen und mit Hilfe der *Gewaltfreien Kommunikation*, wertschätzend und bestimmt wichtige Dinge ansprechen.

TERMINE Sommersemester 2018

MÄRZ	Mittwoch	**21.03.2018**	**MAI**	Mittwoch	**16.05.2018**
APRIL	Mittwoch	**04.04.2018**	**MAI**	Mittwoch	**30.05.2018**
APRIL	Mittwoch	**18.04.2018**	**JUNI**	Mittwoch	**13.06.2018**
			JUNI	Mittwoch	**27.06.2018**

***Beg*Leitung:** **Barbara Plank**
WERTschätzende Kommunikation und Rhetorik

Ich verstehe mich als „Spieltrainerin" und bin Teil der Gruppe. Ich moderiere die Abende, bereite sie methodisch vor und achte auf den Gruppenprozess.

Plätze: 6 bis max. 8 Teilnehmerinnen

Zeit: Ankommen ab 18.30 Uhr
Beginn 18.45 Uhr, Ende 21 Uhr

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

Anmeldung: **bis 12. März 2018** per Email oder Telefon
barbara.plank@chello.at
Tel. +43 664 1044287

Inhalte/Aufbau: Übungsgruppe mit kurzen Theorie-Inputs und praktischen Übungen (z.B. Tanzparkett, Giraffentheater, inneres Team)

Methoden: Rollenspiele zu konkreten Praxisbeispielen, Einzel und Kleingruppenarbeiten, prozessorientierte Plenumsarbeit

Voraussetzung: Es ist sehr hilfreich ein Einführungsseminar besucht zu haben oder das Buch von Marshall Rosenberg gelesen zu haben.

Beitrag: € 165,- für das Semester

Die Teilnahme an der Übungsgruppe **ersetzt keine Therapie**. Alle Teilnehmenden übernehmen daher die Verantwortung für sich selbst - sowohl psychisch als auch physisch - und sind bereit, mit den aufkommenden Themen selbstverantwortlich umzugehen.

Haus 30 / 1. Stock – Büroeinheiten OST

Parken direkt vor dem Bürogebäude oder gleich bei der Einfahrt.