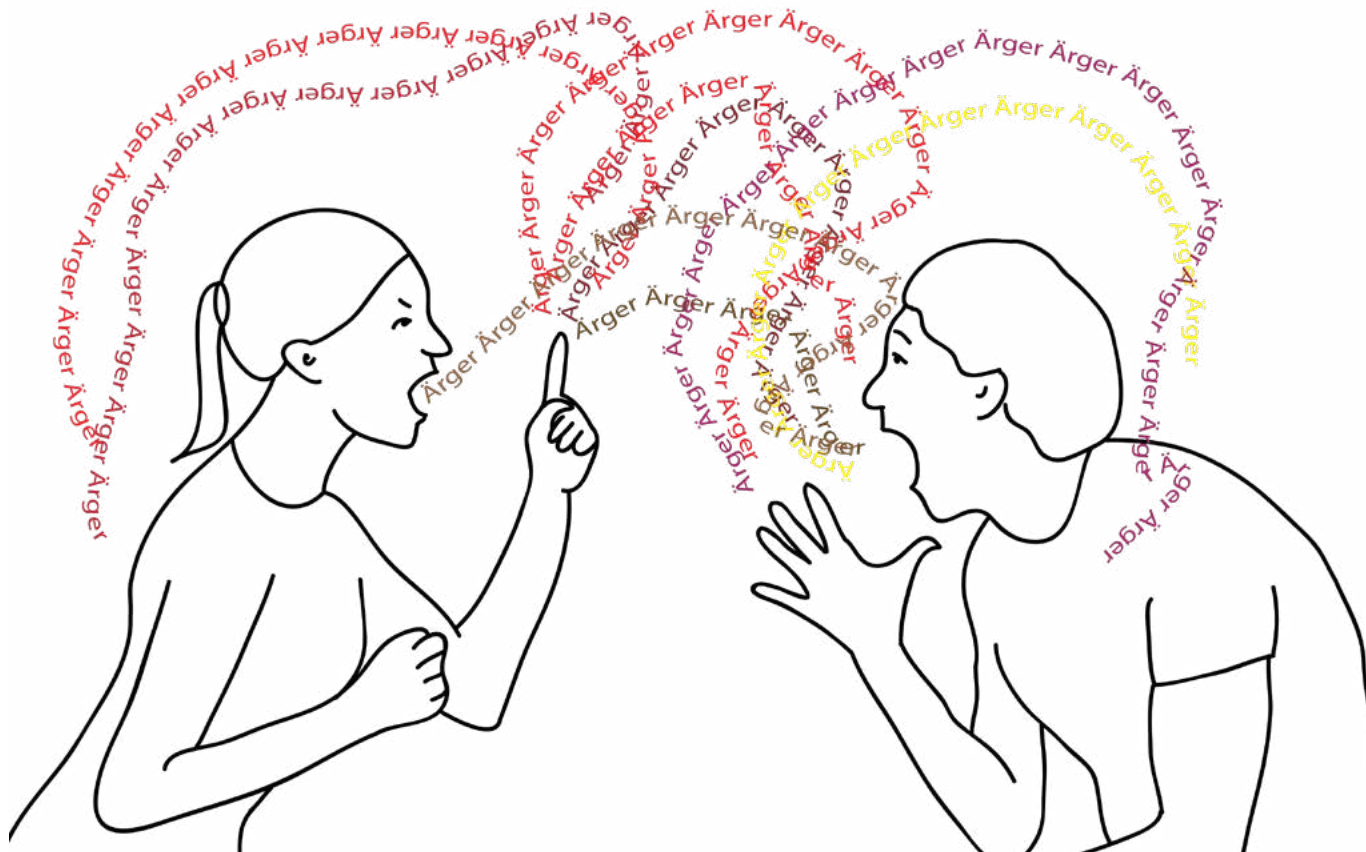

Alarmglocke Ärger

VON DESTRUKTIVER KRAFT ZU KONSTRUKTIVER ENERGIE
MIT GEWALTFREIER KOMMUNIKATION [GFK] NACH MARSHALL ROSENBERG

27–28.06.2019, Schönberg im Stubaital



Alarmglocke Ärger

Stau macht mich **wütend**. Menschliche Dummheit **ärgert mich**. Mein **Blutdruck steigt** sobald ich an wöchentliche Vorstandssitzungen denke. Meine **Nerven versagen**, wenn ich zum sechsten Mal meinen Sohn bitte, Schuhe anzuziehen.

Ärger ist ein besonderes Gefühl, das manchmal in der GfK als "Alarmglocke" bezeichnet wird.

:: Wir kennen Ärger auf vielen Intensitätsniveaus – von leichter Ungeduld bis zum starken Wutanfall.

:: Es gibt Personen, die vor eigenem Ärger oder dem anderer Menschen Angst verspüren.

:: Ärger steht in Wechselbeziehung mit Müdigkeit und knüpft an an **Hilflosigkeit, Frustration...**

Der Workshop "Ärger – eine Alarmglocke. Von destruktiver Kraft zu konstruktiver Energie mit Gewaltfreier Kommunikation" ist für diejenigen, die besser mit diesem besonderen Gefühl auf allen Intensitätsstufen umgehen möchten. Und für jene, die den Ärger-Mechanismus verstehen wollen.

Im Workshop wollen wir durch Selbstreflexion, tiefe und leichte Übungen:

:: mit eigenem Ärger einfühlsam **umgehen lernen**, damit er uns und unseren Beziehungen mit anderen Menschen gut tut (anstatt uns zu belasten),

:: **Gedanken entdecken**, die dieses Gefühl auslösen,

:: mithilfe des Tanzparketts "Transformation von Ärger" unerfüllte Bedürfnisse finden, die hinter dem Gefühl versteckt sind und

:: die Fähigkeit zur **Selbsteinfühlung** vertiefen.

Voraussetzung zur Teilnahme: Mindestens zwei Tage GfK-Seminar-Erfahrung!

Informationen zum Inhalt pietlicka@du-t.com



Agnieszka Pietlicka

Seit 2002 probiere ich Rosenbergs Ideen, täglich, manchmal auch nächtlich ;-), aus. Dabei habe ich kleinere und auch größere Erfolge und kann mich immer wieder sanft in Demut üben. Und jedes Mal ist es die Sache wert! Der Beginn des Prozesses der inneren Veränderung war für mich das Entdecken des Themas Glaubenssätze. Ärger begleitet mich, treu, seit geraumer Zeit. Unsere Beziehung gilt heute als liebevoll trotz Höhen und Tiefen, bedarf allerdings steter Pflege. Der GfK bin ich in Deutschland begegnet und habe sie in Frankreich, Polen und in der Schweiz vertieft. Ich teile diese Lebenshaltung mit sehr unterschiedlichen Zielgruppen. Privat bin ich Partnerin und Mama von zwei Jungs. Neben der GfK schöpfe ich Inspiration v.a. in IFS (Internal Family Systems), The Work und TIPI. Was die Titel anbelangt, trage ich jenen der CNVC zertifizierten GfK-Trainerin.



Logistik des Workshops

Wo: Hotel Stubai, Dorfstraße 6, 6141 Schönberg im Stubaital,
T: +43 5225 62559 E: office@hotel-stubai.at www.hotel-stubai.at

Lage: ca. 1 km von der Autobahnausfahrt Schönberg/Stubai im Zentrum (Mautpflichtig)

Zimmer bitte selber buchen (Vorreservierungen – Stichwort: "Gewaltfreie Kommunikation")

Wann: 27.-28.6.2019; Donnerstag von 10.00 – 18.00 Uhr; Freitag von 9.00 – 17.00 Uhr;

Preise: Teilnahmegebühr: € 280,00; € 250,00 bei Anmeldung bis 12. April 2019

Plätze: max. 18

Übernachtung im Hotel Stubai:

Einzelzimmer € 67,80 pro Nacht und

Doppelzimmer € 57,80 pro Nacht, jeweils inkl. Frühstück und Kurtaxe

Übernachtung mit Vollpension € 85,00

Übernachtung mit Halbpension € 75,00

Anmeldung, Organisation und Assistenz: Mag.a Elisabeth Unterluggauer
Hanneburgerstraße 4, 6111 Volders,

T: +43 664 508 3585 E: elisabeth.unterluggauer@gmx.net

Anmeldeschluss: 1. Juni 2019