

ein Angebot von:



Training & Weiterbildung  
in Gewaltfreier Kommunikation

## Mag.<sup>a</sup> KERSTEN KLOSER-PITCHER

Lädt dazu ein, sich für eine Gesprächskultur zu engagieren, die uns als Menschen gedeihen lässt und bietet dafür Räume und Werkzeuge an. Als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC zertifiziert) begleitet sie Menschen seit Jahren in Seminaren, Trainings und Übungsgruppen auf dem Weg zu mehr innerem Frieden, Mitgefühl und Lebensfreude.



Mehr Infos und Anmeldung:

Kersten Kloser-Pitcher - kersten@gespraechskultur.org - +43 (0) 650 5152777  
[www.gespraechskultur.org](http://www.gespraechskultur.org)

Frühling 2020

*Leben,  
was verbindet*

Ein 3-teiliger Tiefgang  
in **Gewaltfreier  
Kommunikation**  
und Artverwandtem

**\*im Frieden mit mir - \*Aufrichtig zu dir - \*Beherzt in der Welt**

## TEIL 1: Im Frieden mit mir 06.-08.03.20

- Selbstklärung
- Halt in mir – Liebe für mein Sein.
- Resilienz durch Bedürfnisorientierung
- Umgang mit ungeliebten Gefühlen wie Wut, Schuld, Scham
- Innere Konflikte, Erkennen von inneren Anteilen
- Die lebendige Energie von Bedürfnissen - Ressourcenarbeit

## TEIL 2: Aufrichtig zu dir 17.-19.04.20

- Ehrlicher Selbstaussdruck
- Konflikte- ihre Muster und Geschenke
- In Konflikten Vermitteln- Mediation à la GFK
- Selbstverantwortlicher Umgang mit Triggern
- Restorative Systeme

## TEIL 3: Beherzt in der Welt 22.-24.05.20

- Gewaltfreiheit & Sozialer Wandel
- Bewusstsein/Spiritualität der GFK
- Trauer, Weltschmerz & Hoffnung
- Umgang mit Widerständen/Feindbildern
- GFK in meine Welt bringen

### TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

mind. 2-tägiges Basisseminar in  
Gewaltfreier Kommunikation oder  
vergleichbare Lernerfahrung .

### ORT

Seminarraum -  
Lustgasse 3, 1030 Wien

### ANMELDUNG&FINANZIELLES

Preis Seminarreihe gesamt: 730,- EUR  
(Selbsteinschätzungsrahmen von 620-880,- EUR, bei Übernahme der Kosten  
durch die Arbeitgeberin, gilt der Höchstbetrag)  
Preis für Teilnahme an einem einzelnen Modul: 280,- EUR  
(nur drei Einzelplätze pro Modul)

### ZEITEN

Die Seminarzeiten sind jeweils Freitags ab 17.30 Uhr bis  
Sonntag 16:00 Uhr

**Ein Leben in Frieden** – ein Wunsch so unschuldig und rein, eine Sehnsucht ganz tief in uns. Und dennoch, in Zeiten vielfältiger (globaler) Herausforderungen und “Krisen” klingt dies weit, weit weg - utopisch oder beinahe sarkastisch. **Wo also beginnen?**

Veränderung ist immer möglich, denn Frieden beginnt bei uns - im Umgang mit uns selbst, miteinander und mit der Welt, dir wir mitgestalten und die wir sind.

Diese Seminarreihe lädt dazu ein, der Spur des Friedens in uns zu folgen, um in unseren Beziehungen und der Welt um uns das wachsen zu lassen, was **Verbindung** schafft. Es ist Zeit, unsere **Menschlichkeit** mit all ihren **Gefühlen** und **Facetten** ganz anzunehmen. Im Ich und im Du und hinter den Strukturen, die unser Leben formen.

Dabei leitet uns die Haltung der **Gewaltfreien Kommunikation** eine Haltung des Mitgefühls, der Wertschätzung und der Menschlichkeit, die wir vertiefend integrieren und LEBEN wollen. Sie hilft uns dabei, eine **Sprache** erblühen zu lassen, die **Verständnis** fördert statt Gräben vertieft und Schuldige sucht.

Wir weiten und vertiefen das **Empathievermögen** für uns selbst und andere, wir lernen kritische Stimmen freundschaftlich an die Hand zu nehmen und in Konflikten mehr innere Klarheit zu gewinnen. Wir füllen unsere Werte und Sehnsüchte mit Leben und schöpfen aus ihnen Kraft. Wir zeigen uns echt und erweitern unsere inneren Ressourcen, wir mischen uns ein und übernehmen echte Verantwortung für unser Fühlen und Handeln.