



## GFK-Vertiefungs-Workshop

# Selbst-Empathie in der Praxis

„Mit der GFK bewerten wir uns so, dass Wachstum statt Selbsthass gefördert wird. ... Selbstverurteilung ist, wie jede Verurteilung, tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.“

M. Rosenberg

27.-29. März 2020  
Fr. 15-18h, Sa. 9-18h, So. 9-12:30

Ort: Kath. Bildungshaus Sodalitas  
Propsteiweg 1, 9121 Tainach

Finanzieller Ausgleich: €190-290  
(inkl. 20% Ust) exkl. Übernachtung.

Anmeldung: Verbindlich per Email und mit  
Anzahlung von 50,- bis zum 6.3.2020.  
Auf das Konto AT94 6000 0000 7262 9440  
lautend auf Mag. Barbara Roshan  
Verwendungszweck: „Selbst-Empathie“  
Restzahlung bis zum 20.3.2020.

Übernachtung im Bildungshaus (empfohlen):  
€132 im EZ (€116 im DZ) für 2 Tage VP.  
Reservierung direkt über das Bildungshaus  
bei Herrn Korpitsch Tel. 04239-2642.

## Ziele

Ein **lebendiger, liebevoller Umgang** mit mir selbst als Basis für ein gelungenes Miteinander.

Den eigenen Emotionen und Denkprozessen behutsam und voller **Mitgefühl** begegnen. Unseren inneren Zustand wahr- und annehmen und für unsere tieferen Wünsche und Sehnsüchte liebevoll eintreten. **Praktische Schritte** erkunden, unterschiedliche Anliegen mit den jeweiligen persönlichen Möglichkeiten in Einklang zu bringen.

## Inhalte

**Selbstwahrnehmung** und **Selbstwert** (Ressourcenübungen)

**Selbsteinführung**, **Selbstklärung** und **wirksame Selbstführung** (Arbeit mit dem Inneren Team).

**Selbstverantwortung** und **Selbstbehauptung** (sich gewaltfrei für die eigenen Anliegen einsetzen).

## Voraussetzung

Besuch eines Einführungsseminars **„Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg“** (16 Std)