

## Konflikte achtsam lösen



## **Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg**

**INFOABEND: 12. März 2020, ab 17.30**

Zirkusgasse 3, Stg. 5, Tür 1, 1020 Wien, Eintritt frei

# Konflikte achtsam lösen

## Teil 1

Anstelle von **STRESS**, **WUT**, **ÄRGER**, **DRUCK**, **Schuld**...

**27. + 28. März 2020**



Leben was  
stimmig ist



**Fr. 17-21 h + Sa 9-17 h**

## Verbindung + Verständnis aufbauen

... Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennen lernen

**Verbindung mit sich selbst:** Selbstempathie üben

**Beobachten** anstelle zu bewerten

**Kommunikationsblocker** ersetzen

**Bedürfnisse** und Strategien unterscheiden

Bedürfnisse hinter **Pseudogefühlen, Ärger, Schuld** wahrnehmen

# Konflikte achtsam lösen

## Teil 2

Anstelle von STRESS, **WUT, ÄRGER, DRUCK, Schuld...**

**29. + 30. Mai 2020**



Leben was  
stimmig ist



**Fr 17-21 h + Sa 9-17 h**

## Verbindung + Verständnis

... GFK vertiefen

**Selbstempathie + Empathie für andere**

**3 Formen der Bitte:** Verbindung, Feedback, Handlung  
**Nein hören, Nein sagen:** Das Ja hinter (m)einem Nein  
**Aufrichtiger Ausdruck:** sagen was ich will und brauche

**Wertschätzung ausdrücken:** Lebendiges würdigen

**Mehr Infos: [www.gewaltfrei.at/profile/lydiahammerschmied](http://www.gewaltfrei.at/profile/lydiahammerschmied)**

## **INFOABEND: 12. März 2020, ab 17.30**

**Zirkusgasse 3, Stg. 5, Tür 1, 1020 Wien, Eintritt frei**

**WO:** Seminarzentrum „Erfahrungsraum“  
1020 Wien, Zirkusgasse 3, Stiege 5, Top 1

**Aufbau der Seminare:** Übungen zu zweit und in der Gruppe zum Kennen lernen und Umsetzen, Üben anhand eigener Beispiele, Kurze Theorieinputs, gemeinsame Reflexionen, Schwerpunkt: praktische Übungen für den Alltag

### **Kostenbeitrag**

€180,- Teil 1

€180,- Teil 2

Skriptum und Materialien inklusive, Sozialtarif möglich

**Anmeldung zu Teil 1 bitte bis 13.3. an**  
[lydiahammerschmied@yahoo.de](mailto:lydiahammerschmied@yahoo.de)

Mag.a Lydia Hammerschmied  
Wirtschaftswissenschaftlerin, freie Trainerin.

**Telefonischer Kontakt: 0676/ 422 77 05**

Mehr zu GFK nach Rosenber

**Leben was  
stimmig ist**

