



ONLINE EINFÜHRUNG

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

„Worte können Fenster sein, oder auch Mauern“

Sehnt du dich danach...

- Das Verbindende zwischen uns Menschen und der Welt zu stärken
- Empathie für dich selbst und deine Mitmenschen zu vertiefen
- Brücken zu bauen zu Menschen, Einstellungen und Überzeugungen die anders sind als deine eigenen
- Konflikte zu nützen um weiter zu kommen, statt im Stillstand zu verharren.
- Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und klare Entscheidungen zu treffen, ohne schlechtem Gewissen
- Respektvoller und achtsamer umzugehen, mit den Menschen um dich herum.

Im Fokus dieser 4-teilige Online Einführung stehen die 4 Schritte, als Grundpfeiler der Gewaltfreien Kommunikation. Anhand aktueller Beispiele der TeilnehmerInnen erforschen wir neue Reaktionsmöglichkeiten in herausfordernden Situationen und stellen den Alltagsbezug sowie die Umsetzbarkeit in der Praxis her. Wir ergründen unsere eigenen Kommunikationsmuster und hinterfragen was davon dienlich ist, und wo wir uns nach einer tiefgreifenden Veränderung sehnen. Ein komplett neuer Blick auf festgefahrene Situationen und Verbindungen sowie Schritte in eine empathische Lebenshaltung sind genauso möglich wie ein humorvolles Forschen an unser aller einzigartiger Leben.

ZEITLICHER RAHMEN

Do 6.5. 16h30-20h30
Fr 7.5. 13h30-17h30

Do 20.5. 16h30-20h30
Fr 21.5. 13h30-17h30

TRAINERINNEN

Deborah Bellamy
www.gewaltfrei-deborah.at

Kersten Kloser-Pitcher
www.gespraechskultur.org

beide Trainerinnen sind zertifiziert mit dem Centre of Nonviolent Communication (NVC)

INHALT

Auf Basis der 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation erforschen und üben wir anhand persönlicher Beispiele:

- ✓ Die 4-Schritte, Grundpfeiler der Gewaltfreien Kommunikation
- ✓ Den Handlungsspielraum erweitern - Strategien und Bedürfnisse trennen
- ✓ Sich selbst und anderen empathisch begegnen
- ✓ Von Herzen sprechen - Authentischer Selbstausdruck
- ✓ Die eigene Gefühlslandkarte erforschen
- ✓ Bedürfnisse - unser Antrieb und Motor
- ✓ Klare Bitten stellen, ohne schlechtem Gewissen
- ✓ Der Auslöser ist nicht die Ursache, die eigene Geschichte respektieren

METHODIK

Online - über Zoom. Praktische Übungen und theoretische Inputs wechseln sich ab. In ganz verschiedenen Übungssettings (Großgruppe, zu zweit, einzeln etc.) greifen wir berufliche und private Themen auf und gehen gemeinsam in Tiefe und Leichtigkeit. Freudvolles Forschen ist willkommen!

ZIELGRUPPE

Menschen die eine Bereitschaft spüren sich persönlich zu entwickeln und neugierig sind neue Wege zu erforschen.

FINANZIELLER AUSGLEICH

Bitte wähle einen Beitrag nach deinen finanziellen Möglichkeiten und deiner Bereitschaft zwischen € 220-€ 420. Wenn du mehr bezahlst unterstützt du unsere Arbeit und Projekte im Bereich der Friedensarbeit.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN - GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein einzigartiges Kommunikationsmodell, entwickelt von Dr. Marshall B. Rosenberg. Sie ermöglicht eine tiefgreifende Persönlichkeitsentwicklung hin zu mehr Empathie, Achtsamkeit, Verbindung und Verständnis. Der Einsatz der GFK verbessert unsere Beziehungsqualität und hilft uns maßgeblich dabei aufrichtiger, klarer und kompetenter zu kommunizieren. Im Konfliktbereich ist die GFK ein sehr wichtiges Instrument um vom bloßen ‚Problem‘ zu einer befriedigenden Lösung für alle zu kommen. Die GFK kommt weltweit zum Einsatz zum Beispiel auch in Krisengebieten und in generell in der Friedensarbeit.

INFORMATION UND KONTAKT

Bitte nimm Kontakt auf bei Fragen oder für weitere Informationen
kersten@gespraechskultur.org - deborah.bellamy@chello.at

IN KOOPERATION MIT:

