



Einführung

in die GEWALTFREIE
KOMMUNIKATION

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
mit Stefania Kregel
Dienstags 18.00-20.00
ONLINE über ZOOM

SEHNST DU DICH DANACH...

Das Verbindende zwischen uns Menschen zu stärken
Die passende Worte zu finden, um deine innere Welt auszudrücken und gehört zu werden
Brücken zu bauen zu anderen Menschen, Meinungen, Überzeugungen
Ein wertschätzendes, lebendiges erfüllendes Miteinander zu erleben

WAS WIR ÜBEN/LERNEN/ERFORSCHEN:

- Die Wirklichkeit, die wir wahrnehmen von unseren Interpretationen unterscheiden.
- Unsere GEFÜHLE willkommen heißen, benennen, authentisch ausdrücken, und verstehen was sie uns sagen wollen. Verantwortung für die eigenen Gefühle - statt für die Gefühle von anderen- übernehmen.
- Die Schönheit der Bedürfnissen kennenlernen und ihr Potential für Verbindung, Fülle und Vielfalt.
- Unsere Bedürfnisse erkennen, ernst nehmen und als Energiequelle und Ressource erleben.
- Klare Bitten formulieren um die Chance zu erhöhen dass sie erfüllt werden.
- Uns selbst und anderen empathisch begegnen.
- Gewohnheiten in der Kommunikation, die Trennung, Widerstand und Enge bringen in verbindende, empathische, erfüllendere Kommunikation transformieren.
- Echt statt nett zu sein! Authentisch und gleichzeitig Verbunden!

TERMINE

27. April: Offener Abend zum kennenlernen (freiwillige Spende)
5 Dienstage von 4. Mai bis 1. Juni.

FINANZIELLES:

Als Austausch für den Kurs wünsche ich mir einen Betrag zwischen € 100,- und € 200,- nach Selbsteinschätzung.

STEFANIA KREGEL
IBAN: AT42 1420 0200 1073 1748
BIC: BAWAATWW
DANKE!

Wenn du noch Fragen hast, bin ich da! welcome@wonderline.at
Ich freue mich auf diese Reise mit dir!

Stefania

www.wonderline.at

