

GFK-GRUNDKURS: EMPATHISCH UND AUFRICHTIG – MIT MIR SELBST UND MIT ANDEREN, EINE REISE ZU GEFÜHLEN UND BEDÜRFNISSEN

Kursnummer 21.01.062

Marshall B. Rosenberg hat mit seinem Lebenswerk gezeigt, wie mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation aufrichtige, empathische und wertschätzende Beziehungen glücken können. Im persönlichen Bereich und weiter darüber hinaus. Die Grundlage dafür liegt in einer einfühlsamen und aufrichtigen Verbindung mit uns selbst, unseren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Das ist die Basis unserer Kraft, um uns anderen empathisch zuwenden zu können. Die Gewaltfreie Kommunikation bietet uns dafür Hilfestellung: Wir entscheiden, ob wir mit unserer Aufmerksamkeit bei uns selbst oder beim Gegenüber sein wollen. Wir beobachten und beschreiben, was ist, wir nehmen Gefühle und Bedürfnisse ernst und wir äußern konkrete Bitten.

In diesem Einführungskurs wird am Beginn zur Orientierung die GFK-Landkarte ausgebreitet. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wo sind wir da unterwegs? Welche Voraussetzungen braucht es, damit wir in Kontakt und Beziehung kommen können?

In den ersten fünf Treffen wird das Grundgerüst inkl. der vier Schritte der GFK erklärt und erprobt. Drei monatliche Folgetreffen dienen der Vertiefung und Ergänzung.

LEITUNG	Mag.a Elfriede Pirolt , Trainerin im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria
KOSTEN	€ 135
TERMINE	8x jeweils DONNERSTAG, 18.00 – 21.00 UHR , 14. Okt., 28. Okt., 11. Nov., 25. Nov., 9. Dez. 2021, 13. Jan., 10. Feb., 10. März 2022

Anmeldung per Telefon unter 0732/667026 oder per Mail hdf@dioezese-linz.at. Sie können Ihre Anmeldung auch schriftlich an das Haus der Frau, Volksgartenstraße 18., 4020 Linz schicken oder persönlich vorbeikommen.