

# GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)

## Mit Worten Brücken bauen

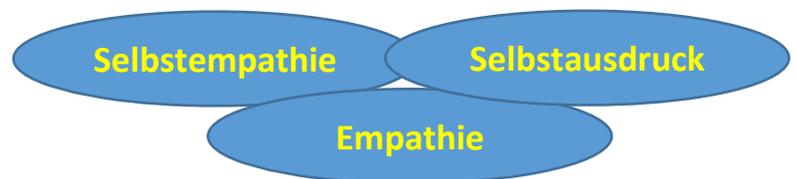


Praxistage:

Samstag, 21. Mai 2022

Samstag, 11. Juni 2022

Aufbautraining



### Inhalte – Was du in diesem Workshop lernen kannst:

#### Die Wirkungsweise der GFK

- Klarheit & Verbindung herstellen
- auch bei Ärger und Konflikten

#### Die Umsetzung der GFK:

- Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden
- Meine Gefühle & Bedürfnisse versus Deine Gefühle & Bedürfnisse erkennen
- Verbindung jenseits von richtig & falsch erleben
- Die Lösung findet uns – das Magische am Leben zulassen
- Bitten äußern anstelle zu fordern: für Beziehung, Handlung, Feedback

#### Authentischer Selbstaussdruck

- sagen was ich brauche, ausdrücken was ich von dir wahrnehme
- Beobachtungen anstelle von Bewertungen benennen

#### Leben & kommunizieren, was stimmig ist

- Lösungen jenseits von richtig und falsch: bemerken was stimmig ist

**Bitte zur Teilnahme:** vorab Besuch eines Einführungsseminars (online oder live)

**Was Du bekommst:**

- ✓ Übungsraum mit Gleichinteressierten und Unterstützung
- ✓ Vertiefendes Wissen zur Umsetzung der GFK
- ✓ Materialien & Skriptum zur Umsetzung im täglichen Leben

**Verpflegung:** Tee, Kaffee, Obst & Kekse sind im Preis inbegriffen und vor Ort zur Verfügung. Pausenverpflegung kann mitgebracht werden. Restaurants in der Umgebung.

**Ort:** Gemeinschaftspraxis Querfeldein, Schottenfeldgasse 71/2/23, 1070 Wien

**Tage:** Samstag, 21. Mai 2022, **einzel buchbar**  
Samstag, 11. Juni 2022, **einzel buchbar**

**Zeiten:** Ankommen ab 9 Uhr – bitte mit negativem Covid-Test (zur Sicherheit für alle)  
9:30 – 18:00 inkl. 1.5 Std. Mittagspause

**Gruppe:** bis 8 Teilnehmer\*innen

**Beitrag:** € 95 pro Seminartag  
Bei Kostenübernahme durch den Arbeitgeber bitte € 125,- pro Seminartag.  
Bei Rücktritt ab 1 Woche vor Seminarbeginn werden € 50 verrechnet.

**Trainerin:** Mag. Lydia Hammerschmied, geb. 1977 in Wien  
Zertifizierte Trainerin für gewaltfreie Kommunikation  
CNVC-Certified Trainer  
Wirtschaftswissenschaftlerin

**Information & Anmeldung:**

Mag. Lydia Hammerschmied  
0676/ 522 77 05

[lydia.hammerschmied@yahoo.de](mailto:lydia.hammerschmied@yahoo.de)

**GFK wirkt: mit Worten Bücken bauen.**

