

Gewaltfreie Kommunikation

tief
im Leben
verankern

Jänner bis Dezember
2019

Maximilianum
Attnang- Puchheim

Organisatorisches

Dieses Intensivtraining ist anrechenbar für alle GFK-Ausbildungswege. Um die Vorkenntnisse abzuklären, bitten wir um ein telefonisches Vorgespräch mit den Trainern.

Beitrag: € 1250,-

Frühbuche

```
is: bei verbindlicher Anmeldung  
bis 30. November 2018: € 1150,-
```

Der Preis beinhaltet neben dem Seminarbeitrag auch diverse Arbeitsblätter, Flipchart-Foto-Protokoll und Impulse für das Üben zwischen den Seminartagen. Falls Du teilnehmen möchtest, die Finanzierung jedoch eine Hürde darstellt, bitte tritt mit uns in Kontakt.

Termine

Samstag, 26. Jänner 2019, 16. Februar 2019, 23. März 2019, 13. April 2019, 18. Mai 2019, 15. Juni 2019, 14. September 2019, 19. Oktober 2019, 9. November 2019, 14. Dezember 2019;

Reservetermin: 11. Jänner 2020, jeweils 9.30 bis 18.15 Uhr

Maximal 12 Teilnehmer, ab 8 Teilnehmern werden die Seminare im Co-Training begleitet, bei geringerer TN-Zahl bzw. in Einzel-



Anmeldung:
Bildungszentrum Maximilianhaus
Gmunderstraße 1b
4800 Attnang-Puchheim
T 07674 665 50
E maximilianhaus@dioezese-linz.at
W www.maximilianhaus.at

Unsere Bürozeiten
Montag bis Mittwoch, Freitag
8.00 bis 11.30 Uhr
Donnerstag, 16.00 bis 18.00 Uhr



Jahres-
Intensivtraining

 facebook.com/Maximilianhaus
www.maximilianhaus.at

Wenn Sie Informationen über unsere Veranstaltungen und Angebote erhalten möchten, melden Sie sich bitte auf www.maximilianhaus.at/Programme/Newsletter an.



FRIEDISCH
Sprache als Schlüssel zum Miteinander

Referenten



Nicola Abler-Rainalter

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Lebens- und Sozialberaterin, Umweltberaterin, Umweltpädagogin, Spielpädagogin, Moderatorin, Team- und Projektbegleiterin

Ing. Thomas Abler

Trainer f. Gewaltfreie Kommunikation, Führungsmethodiktrainer, Teamtrainer, Alpinist & Trainer für allg. Kondition, Leiter der Luftfahrtstechniker, Agency-based TRE Provider

verheiratet seit 1993,
zwei erwachsene Söhne, Michael und Florian

Kontakt:

Tel.: 0 7583 6938

Mail: nicola@friedisch.at

<http://www.friedisch.at>

Adresse: am Stiftsbahnhof 12, 4550 Kremsmünster



Ob Worte Fenster sind oder Mauern,
entscheiden wir in jedem Gespräch neu.

Dieses Intensivtraining ist etwas für Dich, wenn Du...

- ... die Gewaltfreie Kommunikation vertiefen, festigen und nachhaltig in Deinem Leben verankern möchtest
- ... Dir mehr Souveränität in Gesprächen im Beruf, in der Familie und im öffentlichen Leben wünschst
- ... Mitgefühl nach innen und außen stärker integrieren möchtest
- ... Deine Themen in einer geschützten Gruppe Gleichgesinnter in wertschätzendem, achtsamem Umfeld bearbeiten möchtest
- ... von Trainern mit viel Erfahrung lernen möchtest
- ... Seminartage bei anerkannten Fachverbands- oder CNVC Trainern sammeln möchtest
- ... bereit bist, Dich beim Lernen auch selbst aktiv einzubringen, um durch Erfahrung zu lernen
- ... einen Mix aus Spaß, Tiefe, Leichtigkeit und Intensität genießt

Inhalte/Methoden

Wir vermitteln die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg nun seit über 10 Jahren, und bilden uns laufend weiter. In diesem Training möchten wir unsere ganze Schatzkiste an Erfahrung und Methoden zur Verfügung stellen, um zu intensivem Wachstum beizutragen:

- Alltags-Konflikt-Lösungstraining (Alltagsmediation)
- Arbeiten mit dem Inneren Team
- Umgang mit starken Gefühlen und herausfordernden Situationen
- Körperzentriertes Arbeiten in Kombination mit Selbstreflexion, u.a. TRE - Trauma Release Exercises
- Achtsamkeitspraxis (Elemente aus Robert Gonzales, Meditative Übungen, Einbinden von Naturerfahrung)
- Üben anhand aktueller lebendiger Fallbeispiele und Rollenspiele in geschütztem Rahmen
- Gruppendynamik: einbinden neuer Methoden der Entscheidungsfindung - z.B.: Soziokratie, Systemisches Konsensieren, Kreisarbeit u.v.m
- Strategien für Deeskalation und Entspannung
- Angebote zum selbstverantwortlichen Üben zwischen den Seminaren
- Theorie abwechselnd mit spielerischen, erlebnisorientierten Übungen in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit
- Intensivierung von Empathie nach Innen und Außen
- Humor, Spiel & Bewegung

