

Nicola und Thomas Abler

Trainer für Gewaltfreie
Kommunikation



Weitere Fragen beantworten wir gerne:

Tel.: 0043 / 7583 / 6938

Mail: nicola@friedisch.at

http: www.friedisch.at

Adresse: am Stiftsbahnhof 12, 4550 Kremsmünster



Buchempfehlung:



„Gewaltfreie Kommunikation –
eine Sprache des Lebens“
von Marshall B. Rosenberg
im Junfermann Verlag

Dieses Buch wird als Arbeitsbehelf in das Basistraining
eingebaut und wird Kapitel für Kapitel über 13 Abende
erarbeitet.



Basistraining Gewaltfreie Kommunikation

Oktober 2018 bis April 2019

**Seminarzentrum Feelings
Rohr im Kremstal**

Was ist die Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine Sprache, die durch Einfühlsamkeit dabei hilft, die Anliegen aller (Konflikt)-Beteiligten zu berücksichtigen.

Sie strebt eine „Win-Win“-Situation an. Es geht dabei nicht um richtig und falsch, oder, wer hat recht oder unrecht, sondern nur: Wie geht es mir, wie geht es dem anderen, was brauchen wir und was können wir tun, um unser Leben zu bereichern.

Da dies zu erlernen ist wie eine fremde Sprache, mit neuem Wortschatz und eigener Grammatik, nennen wir es auch **FRIEDISCH** sprechen.

Für wen ist GFK interessant?

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die

- ♥ sich wünschen, in schwierigen Situationen eine Änderung zu bewirken
- ♥ nicht mehr mit Rückzug oder (stillen) Vorwürfen reagieren möchten, wenn ein Gespräch nicht ganz in ihrem Sinn verläuft
- ♥ ihre Chance erhöhen möchten, in einem Konflikt gehört zu werden und ihr Gegenüber mit ihrem Anliegen erreichen wollen
- ♥ Angriffe und Kritik gerne weniger persönlich nehmen wollen
- ♥ in hitzigen Momenten den Überblick und ihre Selbstsicherheit bewahren möchten
- ♥ Konfliktlösungen anstreben, die nicht auf eigene oder auf Kosten der Gesprächspartner gehen
- ♥ sich engagieren möchten und dafür ein praktikables einfaches Werkzeug suchen

Inhalte/Ziele

In diesem Basistraining zur Gewaltfreien Kommunikation werden Sie Schritt für Schritt mit den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut und lernen, **FRIEDISCH** zu sprechen, das heißt:

- ♥ Den Unterschied klar zu haben zwischen Beobachtung und deren Interpretation
- ♥ Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken übernehmen und die eigenen Bedürfnisse als deren Ursache erkennen
- ♥ Kontakt aufbauen zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen/Werten
- ♥ Wut und Ärger kraftvoll verwandeln
- ♥ Die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen, auch wenn Sie ihnen nicht zustimmen
- ♥ Mit Bitten statt Forderungen Ihre Ziele und Werte verwirklichen
- ♥ Einfühlungsvermögen entwickeln

Methoden

Theorie abwechselnd mit spielerischen, erlebnisorientierten Übungen in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit



Organisatorisches

Anmeldung bitte mittels email oder telefonisch bis 04. September 2018 - **Frühbucher bis 13.Juli 2018**

Kursgebühr: 560,-- pro Teilnehmer
990,-- pro Paar

Frühbucherpreis: bei verbindlicher Anmeldung bis 13.Juli 2018
490,-- pro Teilnehmer
940,-- pro Paar

Der Preis beinhaltet 13 Kursabende zu je 3 Trainingseinheiten, Kursunterlagen, Flipchart-Foto-Protokoll

Zeiten, Ort, Umfang: : 13 Abende – jeweils von 19.15-22.00 Uhr, Seminarzentrum Feelings, 4532 Rohr im Kremstal; www.feelings-seminarzentrum.at

Ab 8 Teilnehmern werden die Abende von uns im Co-Training begleitet; in Einzelfällen erfolgt die Begleitung durch einen Trainer.

Termine:

1. Mittwoch, 17. Oktober 2018
2. Mittwoch, 07. November 2018
3. Mittwoch, 21. November 2018
4. Mittwoch, 05. Dezember 2018
5. Mittwoch, 19. Dezember 2018
6. Mittwoch, 09. Jänner 2019
7. Mittwoch, 23. Jänner 2019
8. Mittwoch, 06. Februar 2019
9. Mittwoch, 27. Februar 2019
10. Mittwoch, 13. März 2019
11. Mittwoch, 27. März 2019
12. Mittwoch, 10. April 2019
13. Mittwoch, 24. April 2019

Reservetermine: Mi, 20. März 2019,
und Mi, 03. April 2019

Mit der Überweisung der Hälfte des Kursbeitrages ist der Kursplatz reserviert.

Die zweite Hälfte des Kursbeitrages ist bitte bis Kursbeginn einzuzahlen.

Bei vorzeitigem Ausstieg aus dem Basistraining wird der Gesamtbeitrag nicht retourniert, da dies für uns keine Arbeitersparnis darstellt. In besonderen Fällen sind wir aber gerne bereit, uns über die wechselseitigen Bedürfnisse auszutauschen und nach anderen, für beide Teile hilfreiche Strategien zu suchen