

Gewaltfreie Kommunikation - Basistraining

Trainer: Nicola und Thomas Abler

Wo: in der Schule an der Alm

Schnuppernachmittag: 15. Juni 2018 von 14.30-17.30 Uhr

Basistraining: 26. - 27. Oktober 2018

8. - 9. Dezember 2018

2. - 3. Februar 2019

jeweils von 8.30 bis 17.30 Uhr und 8.30 bis 13.00 Uhr

Verpflegung: dafür werden wir gemeinsam sorgen

Anmeldung: Martina Arzt-Hofer, hypnobirthing@gmx.net

Kosten: Schnuppernachmittag 20,- €

Basistraining 500,- €

für Vereinsmitglieder zwischen 300,- € und max. 450,- €

für Paare -20% auf den 2. Kursbeitrag

Anzahlung: 200,- € bei der Anmeldung auf das Vereinskonto

IBAN: AT55 3438 0000 0292 5808

der Restbetrag richtet sich nach der Teilnehmerzahl
und ist bis Mitte September einzuzahlen

Storno: Ersatzteilnehmer



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.

Dies zu erlernen ist wie eine fremde Sprache, mit neuem Wortschatz und eigener Grammatik, deshalb 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 werdet ihr Schritt für Schritt mit den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut und lernt **FRIEDISCH** zu sprechen, das heißt:

- ♥ eine Situation beobachten, ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten
- ♥ Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken übernehmen und die eigenen Bedürfnisse als deren Ursache erkennen
- ♥ Kontakt aufbauen zu Ihren 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.

Buchempfehlung:

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



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