



Grundlagenseminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Schlüsselkompetenz für einen beziehungs- und bedürfnisorientierten Umgang. Sie ermöglicht uns in Beziehungen mit Erwachsenen (Paarbeziehung, Arbeitskollegen usw.) sowie in der Begleitung von Kindern einen gleichwürdigen und respektvollen Umgang. Dabei zählen unsere Bedürfnisse gleichermassen wie die Bedürfnisse des Gegenübers. Gewaltfrei beschreibt das WIE und bezieht sich auf die Haltung, welche ohne Bewertung auskommt. Kommunikation ist das WAS, also die Art und Weise, wie ich mit anderen in Kontakt trete.

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht uns unsere Wut mitzuteilen, ohne andere verbal zu verletzen oder anzugreifen. Sie ist ein Werkzeug, welches uns nicht nur ermöglicht Verständnis für unser Gegenüber zu erlangen, sondern auch unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen und dafür einzustehen.

Das *Grundlagenseminar Gewaltfreie Kommunikation* beinhaltet:

- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Haltung und Menschenbild
- Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation
- Erkennen und Benennen von Gefühlen und Bedürfnissen
- Bitten die ankommen
- Eine gute Mischung zwischen Theorie und praktischen Übungen
- Du kannst die GFK direkt nach dem Seminar im Alltag anwenden

Für Mitglieder 430.- CHF (EM) bzw. 850.- CHF (FM)

Für Nichtmitglieder 480.- CHF (Einzelperson), 900.- CHF (Paare)

Wir freuen uns auf dich!