



# Sonnenhaus



reformpädagogische Schule und Bildungszentrum

8430 Leibnitz, Wagnastr. 43a.  
[www.unser-sonnenhaus.at](http://www.unser-sonnenhaus.at)

## WEITERBILDUNGEN GfK 2015

Herzlich laden wir Interessierte, Eltern und PädagogInnen ein, die „**gewaltfreier Kommunikation**“ (GfK) nach Marshall Rosenberg kennen zu lernen. Als **praktische Methode** aber vor allem als **innere Haltung** bietet die GfK wirkliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen in **Familie, Alltag und Beruf**.



Gleichwertigkeit und Aufrichtigkeit machen eine respektvolle Art des Umganges miteinander möglich. Der Fokus liegt dabei darauf, die eigenen Bedürfnisse und die der anderen zu erkennen. Wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber verstärkt und das friedliche Lösen von Konflikten in uns und mit anderen erleichtert.

## EINFÜHRUNGS-VORTRAG

### Einfühlsam leben – Konflikte achtsam begleiten

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Termin 1: **Do. 12. Feb. 2015**, 19:00-20:30 oder

Termin 2: **Mo. 15. Juni 2015**, 19:00-20:30

Kosten: 10 Euro

Referentin: Rosemarie Höller, langjährige GfK-Trainerin

Ort: SONNENHAUS, Wagnastr. 43a, Leibnitz

## WORKSHOP

### Einfühlsam leben – Konflikte achtsam begleiten

Dieser Workshop vermittelt ein grundlegendes Verständnis und erste Fähigkeiten bei der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation:

- \* wertfreie Beobachtungen: wie kann ich mit meiner Sprache Gehör finden, damit Verbindung entsteht
- \* eigene Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken, ohne andere zu beschuldigen
- \* klare Bitten formulieren

Termin 1: **Fr. 20. März**, 15:00-19:00 und **Sa. 21. März 2015**, 9:00 - 17:00 oder

Termin 2: **Fr. 27. März**, 15:00-19:00 und **Sa. 28. März 2015**, 9:00 - 17:00 oder

Termin 3: **Fr. 2. Okt.**, 15:00-19:00 und **Sa. 3. Okt. 2015**, 9:00 - 17:00 oder

Termin 4: **Fr. 9. Okt.**, 15:00-19:00 und **Sa. 10. Okt. 2015**, 9:00 - 17:00

Kosten: 120 Euro

(50% Akonto bei Anmeldung erbeten, kostenlose Stornierung bis 2 Wochen vorher möglich)

Referentin: Rosemarie Höller, langjährige GfK-Trainerin

Ort: SONNENHAUS, Wagnastr. 43a, Leibnitz

## ÜBUNGSABENDE

Um **GfK im Alltag** zu leben ist es hilfreich Gelerntes aufzufrischen, gemeinsam zu üben, sich auszutauschen und konkrete Situationen zu erarbeiten.

Voraussetzung: mind. eintägiger Einführungsworkshop

Termine: Mo. 26. Jän, Mi. 25. Feb., Mo. 23. März, Mo. 27. April, Mi. 27. Mai, Mo. 28. Sept., Mi. 28. Okt., Mo. 30. Nov. 2015 **je 19:00-21:30**

Kosten: 10 Euro, Referentin: Rosemarie Höller, langjährige GfK-Trainerin

Ort: SONNENHAUS, Wagnastr. 43a, Leibnitz

**Anmeldung:** bitte möglichst bald im SONNENHAUS bei  
Andrea Pucher-Hainzl, 0699 1028 0185, [pucher-hainzl@gmx.at](mailto:pucher-hainzl@gmx.at)