



WEITERBILDUNGEN GfK 2016

Herzlich laden wir Interessierte, Eltern und PädagogInnen ein, die „**gewaltfreie 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.

VERTIEFUNGS-SEMINAR GfK

Mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen gewinnen.

Inhalt:

- die Macht der Empathie und der Selbstempathie
- Urteile umwandeln
- Ärgermodell: Ärger konstruktiv ausdrücken
- Dankbarkeit und Wertschätzung im Alltag

Voraussetzung: Einführungsseminar oder Ähnliches

Termin: **Sa. 9. Jän. 2016**, 9:00-18:00

Kosten: 90 Euro

Referentin: Rosemarie Höller, langjährige GfK-Trainerin

Ort: SONNENHAUS, Wagnastr. 43a, Leibnitz



EINFÜHRUNGS-VORTRAG

Einfühlsam leben – Konflikte achtsam begleiten

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Termin: **Mo. 22. Feb. 2016**, 19:00-20:30,

Referentin: Rosemarie Höller, langjährige GfK-Trainerin

Ort: SONNENHAUS, Wagnastr. 43a, Leibnitz

Kosten: 10 Euro

FOTO: fotolia - sumburu

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. 1. April**, 15:00-19:00 und **Sa. 2. April 2016**, 9:00 - 17:00 oder

Termin 2: **Fr. 7. Okt.**, 15:00-19:00 und **Sa. 8. Okt. 2016**, 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. 18.Jän, Mo. 29.Feb., Mi. 30.März, Mo. 25.April, Mo. 30.Mai, Mi. 29.Juni, Mo. 26.Sept.,
Mi. 19.Okt., Mo. 28.Nov. **je 19:00-21:30**

Referentin: Rosemarie Höller, langjährige GfK-Trainerin

Kosten: 11 Euro

Ort: SONNENHAUS, Wagnastr. 43a, Leibnitz

Anmeldung: bitte frühzeitig im SONNENHAUS bei

Andrea Pucher-Hainzl, 0699 1028 0185, andrea.pucher-hainzl@unser-sonnenhaus.at