**Trainerinnen:**

*Elfriede Petraschka*

Amtsleiterin der Gemeinde Andlersdorf und Trainerin für

wertschätzende und empathische Kommunikation

[*www.herzensverbindung.jimdo.com*](http://www.herzensverbindung.jimdo.com)

*Fr. Hajni Meixner*

Diplom-Sozialbetreuerin mit dem Schwerpunkt Behindertenbegleitung und Trainerin für empathische Kommunikation

**Einführungsseminar Termin I:**

Sa. **29.6.2013**, von 9:00 bis 18:00 Uhr

So. **30.6.2013**, von 11:00 bis 18:00 Uhr

Seminarort: Pfarrheim Gr.Enzersdorf

Kirchenplatz 20, 2301 Gr.Enzersdorf

Investition inkl. Teilnehmerunterlagen:

€ 150,- bis € 200,- *nach eig. Ermessen*

**Einführungsseminar Termin II:**

Sa. **27.7.2013**, von 9:00 bis 18:00 Uhr

So. **28.7.2013**, von 11:00 bis 18:00 Uhr

Seminarort: Pfarrheim Gr.Enzersdorf

Kirchenplatz 20, 2301 Gr. Enzersdorf

Investition inkl. Teilnehmerunterlagen:

€ 150,- bis € 200,- *nach eig. Ermessen*

**Anmeldung und Information:**

Mobil: 0680/300 87 98 (Elfriede Petraschka)

Email: [elfriede.petraschka@gmx.at](mailto:elfriede.petraschka@gmx.at)

**Einführungsseminar für**

**Gewaltfreie Kommunikation**

** nach Dr. Marshall B. Rosenberg**

„Alle Gewalt ist ein tragischer Ausdruck

unerfüllter Bedürfnisse“

*Dr.Marshall B. Rosenberg*

Auch wenn wir unsere Art zu sprechen nicht als „gewalttätig“ betrachten, können unsere Worte zu Missverständnissen, Verletzungen und Konflikten führen.

Wir richten in diesem Seminar unsere Aufmerksamkeit auf den sprachlichen Ausdruck und auf verschiedene Arten zuzuhören. Anhand der vier Schritte zur Gewaltfreien Kommunikation lernen Sie

* offen und ehrlich Ihre Meinung zu sagen, ohne zu be- oder verurteilen,
* sich selbst und andere zu verstehen
* Bedürfnisse zu hören, die hinter Aussagen bzw. Handlungen stehen
* potenzielle Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln
* Lösungen zu finden bei denen alle Beteiligten gewinnen (Win-Win-Ergebnis)
* mehr Achtsamkeit zu entwickeln, sodass sich befriedigende, erfüllende und wertschätzende Beziehungen (beruflich und privat) entwickeln können
* Gedankenmustern erkennen, die zu Ärger, Depression und/oder Gewalt führen

**Gewaltfreie Kommunikation (GFK): Grundlagen und Ziele**

* + Was den Kommunikationsfluss verhindert
  + Wie Kommunikation verbindet

**Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation**

* Beobachtungen von Bewertungen und Interpretationen unterscheiden
* Gefühle von Gedanken und „Pseudo-Gefühlen“ unterscheiden
* Bedürfnisse erkennen und von Strategien unterscheiden
* Die Bitte – der effektivste und kürzeste Weg zu dem was wichtig ist

**Gewaltfreie Kommunikation (GFK): Die Anwendung**

* Selbst-Klärung und Selbst-Einfühlung
* Selbst-Ausdruck
* Einfühlsam zuhören
* 4 Arten, Botschaften zu hören