



Verbunden und frei

*Möchtest du lernen, gut in Kontakt mit dir selbst und gleichzeitig mit anderen verbunden zu sein?
Mehr Klarheit bekommen, was dir wichtig ist und das ausdrücken lernen? Deine Wahlmöglichkeiten
erweitern, wie du auf andere reagierst oder wie du dir Bedürfnisse erfüllst?*

Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation in 2 Tagen mit Sabine Baumer und Teresa Promitzer

Sa 24. / So 25. Juni 2017 in Graz

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg ist ein Weg zu lernen bewusster, einfühlsamer und wertschätzender mit sich selbst und anderen umzugehen. GFK hilft in eine wertschätzende Haltung zu gelangen und richtet die Achtsamkeit auf die Bedürfnisse, die sich hinter Gedanken, Worten und Handlungen verbergen. Sie erleichtert es in Verbindung zu treten, klar zu kommunizieren und mit Konflikten und herausfordernden Situationen gut umzugehen.

An diesem Wochenende richten wir die Aufmerksamkeit auf:

- klare **Beobachtungen**,
- **Gefühle** und deren Ausdruck,
- **Bedürfnisse/Werte/Sehnsüchte** (die alle Menschen gemeinsam haben)
- Lösungswege mit konkreten **Bitten**
- **Empathie**, Selbstempathie und authentischen **Ausdruck**

Du lernst, Bedürfnisse hinter Aussagen und Handlungen herauszuhören und dich für deine eigenen Anliegen besser einzusetzen. Anhand von Übungen und Prozessen spüren wir, was in uns gerade lebendig ist. Das führt zu mehr Klarheit, Selbstmitgefühl, authentischem Ausdruck und Verständnis.

*„Frag nicht, was die Welt braucht,
frag dich, was dich aufleben lässt,
und dann mach dich auf, es zu tun.
Denn was die Welt braucht,
sind Menschen,
die zum Leben erwacht sind.“*

Howard Thurman



Leitung:

Dipl.-Päd. Sabine Baumer und
Mag. Teresa Promitzer

Trainerinnen für Gewaltfreie Kommunikation
nach M. Rosenberg



Termin und Zeiten:

Samstag, 24. und Sonntag, 25. Juni 2017, jeweils 9:30 – 17:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Alchemilla, Grillparzerstraße 26, 1. Stock, 8010 Graz

Öffentliche Erreichbarkeit: Buslinien 41, 39, 58, 63 bis Geidorfplatz, 5 min Fußweg

TeilnehmerInnen:

mind. 10, max. 16

Kostenbeitrag:

€ 190,- inkl. Kursunterlagen

Information & Anmeldung (bis Freitag, 16. Juni 2017) bei:

Dipl.-Päd. Sabine Baumer,

Tel: 0660\48 80 946 Mail: sabine.baumer@inode.at

Mag. Teresa Promitzer

Tel: 0699\113 302 39 Mail: teresa.promitzer@chello.at

Wir freuen uns auf ein Miteinander wachsen!