

## SEMINARLEITUNG

### Mag.<sup>a</sup> KERSTEN KLOSER-PITCHER

Lädt dazu ein, sich für eine Gesprächskultur zu engagieren, die uns als Menschen gedeihen lässt und bietet dafür Räume und Werkzeuge an. Als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC zertifiziert) begleitet sie Menschen seit einigen Jahren in Seminaren, Trainings und Übungsgruppen auf dem Weg zu mehr innerem Frieden, Mitgefühl und Lebensfreude.

[www.gespraechskultur.org](http://www.gespraechskultur.org)



ein Angebot von:



Training & Weiterbildung  
in Gewaltfreier Kommunikation



## TREFFEN WIR UNS ECHT!

2- tägige Einführung in die  
Gewaltfreie Kommunikation

Termine 2018  
Winter/Frühling

Behältst du Dinge für dich, aus Angst dein Gegenüber könnte beleidigt oder gekränkt reagieren?

Wünschst du dir Offenheit und Lebendigkeit in Beziehungen?

Fehlt dir die Verbindung zu anderen Menschen, auch wenn ihr ständig miteinander redet?

**VORAUSSETZUNGEN:**  
keine

**TERMINE:**  
10.+11.2.18  
31.3.-1.4.18

**SEMINARZEITEN:**  
Sa, 10-18h, So, 10-16h

**FINANZIELLER AUSGLEICH:**

Als finanziellen Ausgleich wünsche ich mir € 185,-  
(Um die GFK möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, besteht die Möglichkeit, dass du dich selbst einschätzt und einen Betrag zwischen € 160,- und € 280,- wählst. Bei Übernahme der Kosten durch den Arbeitgeber zählt der Höchstbetrag).

**INFORMATION UND ANMELDUNG:**  
kersten@gespraechskultur.org

**INHALT & ARBEITSWEISE:**

Auf Basis der 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation erforschen und üben wir anhand persönlicher Beispiele. Praxisbezogene Übungen, spielerische Elemente und theoretische Inputs wechseln sich ab. Eine Balance aus Leichtigkeit und Tiefe, Humor und Fokus in einem vertrauensvollen Rahmen, beschreiben meinen Arbeitsstil.

- Wahrzunehmen und zu erkennen, was gerade in Ihnen vorgeht, wenn Sie sich ärgern.
- Hören, was hinter den Botschaften steckt, die nach Kritik oder Vorwürfen klingen.
- Sich ehrlicher und authentischer auszudrücken.
- Sich selbst und anderen empathisch zu begegnen.
- Konflikte so anzugehen, dass sie zu mehr Verbindung führen.
- Erkennen, was Sie in Beziehungen nährt und was nicht und ehrlich darum zu bitten.
- Mehr Fülle und Freude in Ihr Leben einzuladen.

Die **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** ist eine Art des Umgangs miteinander und mit uns selbst – eine Haltung, die auf Wertschätzung, Menschlichkeit und Mitgefühl aufbaut. Zum einen ist sie eine simple Methode, die über leicht erlernbare Schritte zu mehr Klarheit und Verbindung führen kann. Zum anderen beinhaltet der Ansatz das Potenzial einer tiefgreifenden Entwicklung unserer Persönlichkeit und Menschlichkeit. Dank Marshall Rosenberg stellt diese prozessorientierte Sprache einfache und verständliche Werkzeuge zur Verfügung, welche in diesem Basisseminar vermittelt werden.