

Mit Sprache Brücken bauen

Mutig und energiereich dem Leben begegnen



Barbara Pototschnig, MSc
Beratung, Coaching
Training, Supervision
2-fache Mutter

»Alles wirkliche Leben
ist Begegnung.«
Martin Buber

Praxistag: *Gewaltfreie Kommunikation*

Bruck: Samstag, 13. Oktober 2018

9 – 17 Uhr, ISGS, Erzherzog-Johann-Gasse 1

Kosten: € 107,—/Tag (20 % Ermäßigung für Mitglieder)

Anm.: Tel. 0680/318 72 41, barbara.pototschnig@aon.at

Kapfenberg: Samstag, 24. Nov. 2018

9 – 17 Uhr, ISGS Drehscheibe, Grazer Straße 3

€ 107,- / Anm.: Tel. 0680/318 72 41, barbara.pototschnig@aon.at

Wiener Neustadt: Sa, 2. März 2019

9 – 17 Uhr, Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1

Kosten: € 107,—/Tag (St.-Bernhard-Card € 97,—)

Anm. 02622/29 131, st.bernhard@edw.or.at, www.st-bernhard.at

Die *Gewaltfreie Kommunikation (GfK)* nach Marshall Rosenberg ist eine Konfliktklärungsmethode, mit der Sie konstruktiv Denk- und Kommunikationsmuster hinterfragen. Sie hilft Ihnen, sich gegenseitig leichter zu verstehen. Mit ihr erhalten Sie mehr Energie, indem Sie ehrlich, wertschätzend und klar manipulativen und verurteilenden Worten und Taten begegnen. Schuldzuweisungen wandeln Sie um in Bedürfnisse. Aktives und empathisches Zuhören spielt eine wesentliche Rolle. Diese lebensbejahende Sprache schafft Offenheit und Vertrauen für Neues und hilft Herausforderungen zu bewältigen — ob in Partnerschaft, Familie, Schule oder Beruf. So stärken Sie Beziehungen schaffen Sie Win-Win-Situationen, ohne sich in Wettbewerb oder Misstrauen zu verlieren.

Inhalte:

- Erklären der Methode + praktisches Üben
- Denk-, Sprach- und Handlungsmuster reflektieren, Lösungsansätze ausprobieren
- Konflikte klären und Urteile in Bedürfnisse übersetzen
- Gefühle deuten, gelassen und stressfrei im Gespräch bleiben