



Dialoge mit Tiefe: Wertschätzend und authentisch

Einführungsseminar in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Teilnahmevoraussetzung: Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mit unserer zweitägigen Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg erlebst Du einen nützlichen und hilfreichen Zugang zu Gefühlen, Gedanken, Bedürfnissen und Handlungen. Es geht darum, wie wir bewusst agieren und handeln können, um unsere Handlungsspielräume zu erweitern. Wir werden Verhaltensmuster besser verstehen und erleben, wie wir sie verändern können.

Wir erarbeiten uns gemeinsam, was die GFK so wertvoll macht, indem wir die Grundannahmen der GFK kennenlernen. Wir machen uns verbreitete Gesprächsbarrikaden bewusst und trainieren, wie wir damit umgehen und uns authentisch, wertschätzend und kraftvoll ausdrücken können. Wir werden die Komponenten Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse kennen lernen und trainieren, damit wertschätzend für uns einzutreten. Wir steigen in den Prozess der Empathie ein und widmen uns ebenso der Selbstempathie.

Wie profitierst Du vom Seminar?

- Gesprächsbarrikaden erkennen, benennen und hilfreich damit umgehen
- Ausdrucksformen einer wertschätzenden Gesprächskultur kennenlernen
- Ursachen und Auslöser unserer Gefühle erkennen
- einsteigen in die Empathie mit uns selbst und mit Anderen
- mehr Klarheit über Verantwortung in Beziehungen im Alltag und im Berufsleben
- eine Sprache erlernen, die unsere Chancen erhöht, dass Bedürfnisse erfüllt werden



Sigrid Hütter
Supervisorin
Psychologische Beraterin
Sozial- und Sonderpädagogin



Robert Traxler
Wirtschaftspsycholog*in
Mediator*in
zert. Fachtrainer*in

Termine

Sa 23.11.24 -
So 24.11.24
jeweils
9:30 – 18:30

Preis

360 EUR*
bei Buchung beider Seminare:
je 255 EUR*
(Diese Einführung + Vertiefung 28./ 29.12.24)

Veranstaltungsort

Mühlweg 16
3100 St. Pölten

Hier Buchen, Deinen Platz sichern, Fragen stellen

sigrid@sokratisch.at; 0664 / 46 53 668

* umsatzsteuerfrei gem. § 6 Abs. 1 Z 27 UStG