

Grundlagenworkshop
Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall Rosenberg



Konstruktiv mit Konflikten umgehen

Ev. Gemeindehaus Beuel-Süd

**Sa, 9./ So, 10.
Februar 2019**



Konstruktiv mit Konflikten umgehen

Grundlagenworkshop Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Wir alle kennen Konflikte, und die meisten von uns haben schon erfahren, dass die Art und Weise, wie wir unsere Anliegen vermitteln, darüber entscheiden, wie andere darauf reagieren – im schlechteren Fall mit Rückzug, Ignoranz oder Vorwürfen. In diesem Seminar lernen Sie mit den vier Schritten der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) eine Methode kennen, mit der Sie

- **aus alten Gesprächsmustern aussteigen können,**
- **Vorwürfen und Angriffen auf konstruktive Weise begegnen können,**
- **ihre eigenen Anliegen und Wünsche erfolgreich zur Sprache bringen können,**
- **Feedback und Ärger ehrlich und ohne den Anderen zu verletzen äußern können,**
- **auch mit schwierigen Gesprächspartnern eine Basis auf gegenseitiger Wertschätzung erhalten.**

Die GfK ist ein völlig anderer Ansatz, als viele in ihrem bisherigen Leben gelernt und gedacht haben. Sie ermöglicht Verbindung, Nähe, Verständnis, Freude und Erfüllung auf besondere und berührende Art und Weise.

Wir werden in der Gruppe mit dieser Methode experimentieren und die Haltung dahinter kennenlernen. Wir werden miteinander üben, ausprobieren, eine Menge Erfahrungen machen, lachen und möglicherweise auch etwas weinen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Workshop ist für alle offen, die neugierig sind. Kurzvorträge, gemeinsame Gesprächsrunden und Übungen in Kleingruppen wechseln sich ab. Tanja Bunzel ist ausgebildete Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.



Ev. Gemeindehaus Beuel-Süd

Sa, 9./ So, 10.

Februar 2019

Samstag 10 bis 16 Uhr

(ca. 1 Stunde gemeinsame Mittagspause)

Sonntag 14 bis 17 Uhr

Leitung: Tanja Bunzel, Teilnahme auf Spendenbasis.

Anmeldungen bitte an kontakt@klarheitundverbindung.de oder tel. 69 29 65.