



gewaltfrei handeln e.V.
ökumenisch Frieden lernen

Netzwerk
für
Toleranz
Waldeck-Frankenberg

gewaltfrei handeln e.V. in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk für Toleranz Waldeck-Frankenberg

Online-Seminar

Der Sprache der Gewalt gewaltfrei begegnen

Gewaltfreie Kommunikation - Basistraining

3 Teile: Einführungstag plus 2 Übungstreffen

„Wie kann ich mich verhalten, wenn Menschen mir mit Wut und Intoleranz begegnen?“

Diese Frage haben Sie sich vielleicht schon gestellt - wie viele andere Menschen, die in konfrontative Situationen geraten sind und trotzdem den Kontakt zum Gegenüber halten wollten.

Mit Hilfe Gewaltfreier Kommunikation können Sie aus kommunikativen Mustern aussteigen, die Sie als Sackgasse erleben. Sie hilft, typische Verhaltensweisen wie innerlich erstarren, flüchten, sich verteidigen oder angreifen zu überwinden. Sie zeigt Wege auf, Gespräche konstruktiv zu führen, sich selbst nachhaltig zu steuern und die Lebensqualität zu verbessern. In der GFK geht es um Balance: Wie kann ich mit Freude zum Wohlbefinden anderer beitragen und für die Erfüllung meiner eigenen Bedürfnisse Sorge tragen? Marshall Rosenberg nennt dies die Fähigkeit „von Herzen zu geben und von Herzen zu nehmen.“ Gewaltfreie Kommunikation ist sowohl eine Haltung als auch ein kommunikativer Ansatz.

Am ersten Tag werden grundlegende Elemente der Gewaltfreien Kommunikation sowie die Grundannahmen vermittelt. Daran schließen zwei jeweils dreistündige Online-Übungssettings an, in denen die Kenntnisse und Fähigkeiten vertieft, Fragen geklärt und Perspektiven zur Integration des Erlernten in den eigenen Kontext sowie zum Weiterlernen erarbeitet werden.

Seminarleitung:

Simone Thalheim, gewaltfreie Kommunikation:Niederkaufungen, zertifizierte Trainerin

Michael Steiner, freiberuflicher Trainer für konstruktive Konfliktkultur und gewaltfreies Handeln,
Coach DGfC (Deutsche Gesellschaft für Coaching), Männerberater

Zeiten:

1. Termin: Samstag, 22.01.2022, 9.00 bis 17.30 Uhr
2. Termin: Mittwoch, 02.02.2022, 16.30 bis 19.30 Uhr
3. Termin: Mittwoch, 09.02.2022, 16.30 bis 19.30 Uhr

Ort: Online per Zoom

Anzahl der Teilnehmenden: mindesten 8 und höchstens 12.

Gestaffelte Seminargebühr:

Die Kursgebühr beträgt zwischen 90 bis 190 €. Mit einer gestaffelten Kursgebühr wollen wir Menschen mit geringem Einkommen die Teilnahme ermöglichen. In Einzelfällen kann die Kursgebühr weiter ermäßigt werden. Bitte melden Sie sich in diesem Fall.

Anmeldeschluss: 10.01.2022

Anmeldung an feischen@gewaltfreihandeln.org