

Verbindende Kommunikation – GFK Übungstag

Gefühle + Bedürfnisse bewusster wahrnehmen und gestaltend leben können

In unserem schnelllebigen Alltag in Familie und Beruf gibt schnell ein Wort das andere und schon sind Missverständnisse, Misstöne und Konflikte da. Die **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** nach Marshall B. Rosenberg, auch „Wertschätzende Kommunikation“ genannt, **hilft uns selber klarer wahrzunehmen und Worte für unsere Gefühle und Bedürfnisse zu finden**. Es ist ein Bewusstwerdungsprozess, **mit uns selber, unseren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen und sprachfähiger zu werden**. Dadurch lernen wir Brücken zu bauen, so dass wir dem anderen empathisch zuzuhören und **Konflikte anders zu lösen können**. Wir lernen so zu kommunizieren, dass wir einander verstehen und es keinen Verlierer, sondern nur „Gewinner“ gibt. Wenn Interesse besteht werden wir auch Beispiele zur GFK im Umgang mit Kindern üben. Die GFK ist wie eine **neue Sprache**, die wir an diesem Übungstag kennenlernen wollen und mit ersten Übungen Versuche in der Kleingruppe machen. Es werden weitere Übungstage folgen.

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“ Marshall B. Rosenberg

„Die GFK schenkt mir viele „Herzspitzenberührungen“. Gundi Gaschler GFK-Trainerin

„GFK ist eines der machtvollsten Instrumente, dass Sie je erlernen werden.“ William Ury
(Mitautor von „Das Harvard Konzept“)

Themenmöglichkeiten:

- 1) Kurzinfo zur GFK**
- 2) Wörter für Gefühle und Bedürfnisse**
- 3) 4 +1 Schritte**
- 4) Bitte, Strategien finden**
- 5) evtl. GFK mit Kindern**
- 6) Praktische Übungen und eigene Fallbeispiele**

Wann: **Samstag, 19. Oktober von 9.15 – 16.30 Uhr (8 UE)**

Wo: **Begegnungszentrum**, Bahnhofstrasse 18, D-09573 Augustusburg, OT Hennersdorf

Kosten: ca. **75,00 € p. P.** incl. Arbeitspapiere/ **Freund/in-Rabatt pro mitgebrachte Person: 5,00 € Selbstverpflegung und die Möglichkeit im Ort einen Imbiss zu bestellen**

Teilnehmerzahl begrenzt. Fragen + Anmeldung: beratung.schnake@online.de
oder 037207 -589 210

Bitte möglichst verbindlich anmelden. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Sie/ dich begrüßen dürfte.

Herzlich

Anja Schnake

