



STOP

**Grenzen setzen –
aber freundlich**

**Gewaltfreie Kommunikation
Vertiefungstag**

mit Piroska Gavallér-Rothe

Samstag, 30. September 2023, 9–17 Uhr
Kartause Ittingen

Grenzen setzen - aber freundlich Vertiefungstag Gewaltfreie Kommunikation

Die eigenen Grenzen wahrnehmen zu können, ist wichtig. Nur dann merken wir, wenn uns jemand zu nahe tritt oder wir uns danach sehnen, dass uns jemand näher kommt. Mit der Kommunikation der eigenen Grenzen tun sich viele Menschen allerdings schwer. Da ist die Angst, dass das Gegenüber verletzt reagiert, wenn man es in seine Grenzen weist.

An diesem Tag loten wir persönliche Grenzgebiete aus und üben, die eigenen Grenzen verbindend zu kommunizieren.

Gestaltung

Jeweils im Herbst findet ein Vertiefungstag zur GFK zu einem spezifischen Thema statt. Hier geht es um thematisches Vertiefen und Üben mit Hilfe der vier Schritte und der inneren Haltung der GFK.

Hinweis

Bei diesem Thementag sind bereits Kenntnisse der GFK erforderlich. Zum Beispiel Einführungsseminar mit Piroska Gavallér-Rothe oder auch Lektüre eines GFK-Standardwerks (z.B. «Wertschätzend Klartext reden»)

Ort Kartause Ittingen, 8532 Warth **Leitung** Piroska Gavallér-Rothe, Universitätsdozentin und Trainerin für Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Gewaltfreie Kommunikation und Mediation. Autorin von «Wertschätzend Klartext reden – Gelingend kommunizieren in Beruf und Alltag». www.gavaller-rothe.com; **Kosten** CHF 155.- (inkl. Mittagessen) **Anmeldung** bis 17.9.23 via www.tecum.ch / tecum@kartause.ch



**tecum – Zentrum für Spiritualität,
Bildung und Gemeindebau
der Evang. Landeskirche Thurgau**
Kartause Ittingen, CH 8532 Warth
T 052 748 41 41, tecum@kartause.ch

www.tecum.ch