

Achtsam und klar kommunizieren (Einführung in Gewaltfreie Kommunikation)

Kartause Ittingen, 15.04.2023, 9:00 Uhr - 16.04.2023, 17:00 Uhr

Erwachsenenbildung | Menschen begleiten | Miteinander in Beziehung | Ehe und Partnerschaft

Achtsam und klar kommunizieren

Wochenendseminar zur Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Kursbeschreibung:

Die Art, wie wir sprechen, ist häufig weniger verbindend als wir denken. Kein Wunder, dass wir deshalb öfters Widerstand erleben oder mit unseren Worten nicht so ankommen, wie wir es im Grunde möchten. In solchen Fällen leidet nicht nur die persönliche Zufriedenheit, sondern auch die zwischenmenschliche Beziehung. Kommunikation ist aber auch anders möglich: Eindeutig und klar und dabei achtsam, verbindend und beziehungsförderlich.

Gestaltung:

An diesem Wochenendseminar gehen wir den Mechanismen gelingender Kommunikations- und Beziehungsgestaltung auf den Grund. Themen werden unter anderem sein:

- Der Unterschied zwischen bewusster und unbewusster Kommunikation
- Wie aus reaktiven Verhaltensweisen bewusste Aktionen werden können
- Sensibilisierung für Sprachmuster mit hohem Eskalationspotenzial
- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation als ein universell und praktisch anwendbarer Rahmen für beziehungsförderliche Kommunikationsgestaltung

Die Teilnehmenden erwartet:

- Kurzweilige Theorie-Inputs
- Zeit für gemeinsame Reflektionen
- Wertvolles Feedback
- Impulse für persönliche Entwicklung
- Einen konkret umsetzbaren 4-Schritte-Plan für gutes Kommunizieren
- Raum für praktisches Üben
- Ausführliches Hand-out und Arbeitsblätter

Leitung:

Piroska Gavallér-Rothe, Dozentin und Trainerin für Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Gewaltfreie Kommunikation und Mediation, Autorin „Wertschätzend Klartext reden“.

www.gavaller-rothe.com

Kosten:

CHF 440.- (EZ, Vollpension)
CHF 410.- (DZ, Vollpension)
CHF 345.- (ohne Übernachtung)

Anmeldung:

bis 2.4.2023

2023.04.15-16_Gewaltfreie_Kommunikation_2023.pdf

Veranstalter: tecum - Zentrum für Spiritualität Bildung und Gemeindebau