

# Achtsam und klar kommunizieren (Einführung in Gewaltfreie Kommunikation)

Kartause Ittingen, 13.04.2024, 9:00 Uhr - 14.04.2024, 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](http://www.gavaller-rothe.com)

#### Kosten:

CHF 460.- (EZ, Vollpension)

CHF 440.- (DZ, Vollpension)

CHF 350.- (ohne Übernachtung)

>> Bitte Variante bei der Anmeldung angeben!

**Anmeldung:**

bis 31.3.2024

Achtsam und klar kommunizieren Flyer

Veranstalter: tecum - Zentrum für Spiritualität Bildung und Gemeindebau