

## „Schweigen ist Silber, Reden ist Gold“ – Sagen lernen, was wir auf dem Herzen haben !

### *Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg*

Möchten Sie einen umfassenden Einblick in die Methode und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) gewinnen oder Ihre bisherigen Grundkenntnisse festigen?

Mit der GFK lernen Sie einen konkreten Weg kennen, mit Ihrer Sprache bewusst und verantwortlich umzugehen und schrittweise damit vertraut zu werden, Offenheit und Vertrauen in schwierigen Gesprächssituationen zu fördern.

Dieses Basis-Seminar bietet Ihnen in entspannter und humorvoller Atmosphäre eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, damit Sie die Inhalte anschließend leichter in den Alltag integrieren können. Bei der Vermittlung des Stoffes gibt es genug Raum, um auf individuelle Fragen einzugehen.

#### **Inhalte:**

- Grundannahmen und Haltung der GFK
- Kommunikationssperren nach Gordon
- Die 4 Elemente der GFK (Beobachtung / Gefühl / Bedürfnis / Bitte)
- Aufrichtige Selbstmitteilung
- Empathische Einfühlung in das Gegenüber
- Konstruktive Umgang mit Vorwürfen, Kritik, Angriffen (4 Ohren-Modell n. Rosenberg)
- Schleife der Verständigung (Selbstmitteilung <-> Einfühlung)
- Unterscheidung von Wertschätzung und Lob

#### **Voraussetzungen:**

Sie benötigen keine Vorkenntnisse um teilzunehmen. Ihr Interesse am Thema GFK und eine grundsätzliche Offenheit etwas Neues auszuprobieren genügen.

#### **Seminarkosten & Anmeldung:**

Euro 280,00 (Frühbucher 10% bis 4 Wochen vor Beginn / Geschäftskunden zzgl. 19% USt)  
Teilnehmer\*innenzahl: max. 9 Personen

Anmeldung bitte online über <https://forms.gle/oeQ6LncFyC4jFXvBA>

Mit einer Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr wird ein Seminarplatz reserviert.

#### **Termine**

Fr/Sa/So: 03./04./05.02.2023 (S)  
Fr/Sa/So: 19./20./21.05.2023 (B)  
Fr/Sa/So: 14./15./16.07.2023 (B)

#### **Seminarzeiten:**

Freitag: 17 – 21 Uhr / Samstag: 10 – 18 Uhr / Sonntag: 09 – 17 Uhr  
(Sa+So je 90 Min. Mittagspause)  
**Ort:** ASZ, Berg-am-Laim-Str. 141, 81673 München-Ost (B)  
ASZ-Solln, Herterichstr. 58, 81479 München-Solln (S)

#### **Bei Rückfragen:**

Alexio Schulze-Castro: 0 89 / 45 45 47 00 (an Seminartagen auf Mobil weitergeleitet)