

„GFK-praktisch anwenden“



Seminar zum Üben und Auffrischen der Gewaltfreien Kommunikation

„Übung macht den Meister.“
(deutsche Redewendung)

„Umwege erhöhen die Ortskenntnis.“
(unbekannt)

Liebe Interessierte der GFK,

vor einiger Zeit haben Sie die „Gewaltfreie Kommunikation“ kennen gelernt.

Vermutlich haben Sie im Alltag Situationen, in denen Sie auf die GFK zurückgreifen können und Ihre Gespräche einen erfreulichen, erwünschten Ausgang nehmen. Ebenso gibt es Situationen, in denen Ihnen die GFK erst hinterher eingefallen ist oder Sie nicht wussten, wie man sie hätte einsetzen können.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist wie eine neu erlernte Fremdsprache.
Je mehr man sie praktisch anwendet, umso flüssiger und selbstverständlicher wird sie.

In diesem Seminar geht es genau darum. Mit gleichgesinnten und motivierten Menschen die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation konkret zu üben. In der Gruppe mit Anleitung oder in Gesprächen und Rollenspielen in Kleingruppen probieren Sie anhand von mitgebrachten Beispielen aus, „gewaltfrei“ miteinander zu sprechen und zuzuhören.

Der Schwerpunkt des Praxisnachmittags liegt beim Üben, Sich-Ausprobieren, beim Erfahrung-Sammeln und Erleben einer neuen Kommunikation. Bei Bedarf ergänze ich den theoretischen GFK-Hintergrund. Das „Üben“ ist meist mit viel Heiterkeit und Aha-Erlebnissen verbunden.

Die Inhalte an diesem Nachmittag werden entsprechend Ihrer Wünsche und Fragen am Anfang des Workshops festgelegt.

Darüber hinaus sind folgende Themen möglich:

- wie formuliere ich eine konstruktive Kritik (Kritik in vier Schritten)
- wie drücke ich Wertschätzung einem anderen Menschen gegenüber aus (Dank in vier Schritten)

Nun hoffe ich, dass Sie Lust bekommen haben, mal wieder praktisch in die GFK einzusteigen und freue mich auf einen lebendigen Übungsnachmittag.

Herzliche Grüße

Stephanie Schnichels

Seminardaten:

Wann: Freitag, den **13.03.2020** von 16 – 20.30 Uhr
Freitag, den **03.07.2020** von 16 – 20.30 Uhr
Freitag, den **30.11.2020** von 16 – 20.30 Uhr

Wo: Praxis Dr. Stephanie Schnichels
Scheibenstr. 20 83278 Traunstein

Kosten: 80 €
Teilnehmerzahl: 5 - 12 TeilnehmerInnen

Voraussetzungen zum Kurs: Teilnahme an einem GFK Einführungsseminar

Anmeldung: Dr. Stephanie Schnichels
Tel: 0861-2047915
mail: info@gewaltfrei-traunstein.de