

# 0466 Aufbaulehrgang Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg It's simple, but not easy!

In unserem Aufbaulehrgang für gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg lernen Sie nicht nur, wie Sie Missverständnisse vermeiden und Beziehungen vertiefen können, sondern auch, wie Sie Konflikte auf eine konstruktive Art lösen. Durch die Module Selbstempathie, Empathie und Aufrichtigkeit erweitern Sie Ihre kommunikativen Kompetenzen und lernen, wie Sie in schwierigen Situationen einen respektvollen und wertschätzenden Umgang pflegen können.

## Die Zielgruppe:

- Für alle Personen, die gerne Ihre Fähigkeiten in Gewaltfreier Kommunikation, sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag erweitern möchten und sich für die Teilnahme am gesamten Lehrgang entscheiden.
- Für alle Personen, die gerne Teil einer gleichbleibenden Gruppe sind und die zunehmende Verbindung untereinander schätzen.
- Für alle Personen, die sich gerne mit Menschen, mit ähnlichem GFK-Erfahrungshintergrund, persönlich weiterentwickeln möchten.
- Für alle Personen, denen ein echter Kontakt mit sich und anderen Menschen am Herzen liegt.

## Die Voraussetzungen:

Für Absolventen des Seminars 0465K Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg, oder eines anderen Einführungsseminars in Gewaltfreier Kommunikation bei anderen TrainerInnen, im Ausmaß von mind. zwei Tagen.

## Die Trainingsziele / Inhalte:

### Aufbauseminar Selbstempathie- Innenschau:

Ziel: Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen, um die Verbindung zu mir zu stärken:

#### Inhalte:

- Ärger und Wut konstruktiv auflösen,
- Entscheidungen treffen,
- innere Klärung bei Blockaden, Konflikten und Spannungen,
- Erfolge feiern,
- Trauer zu überwinden etc.

### Aufbauseminar Aufrichtiger Selbstausdruck- sich mitteilen:

Ziel: Gehört zu werden, und über den Weg der Verständigung zu bekommen, was ich brauche:

#### Inhalte:

- Mitteilen, was mir wichtig ist, was für mich Bedeutung hat, ohne anzugreifen, zu verurteilen
- Respektvoll reagieren
- Verständlich machen, indem ich Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten ausdrücke, die mich antreiben.

### Aufbauseminar Empathie - einfühlende Verbindung:

Ziel: Respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen, und Bewusstheit über das, was Empathie ist und nicht ist, und wann ich wie reagiere.



Kursbuchung und weitere Details unter **0466** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0466 Aufbaulehrgang Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg It's simple, but not easy!

## Inhalte:

- eine tiefere Verbindung herzustellen
- zu echtem Verständnis zu einem anderen Menschen zu finden
- gelassener mit schwierigen Situationen umgehen
- Anliegen von mir nahestehenden Personen oder ArbeitskollegInnen hören können, auch wenn ich nicht ihrer Meinung bin

## Die Trainingsmethoden:

- Auffrischung der 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation, als Basis jeder der drei Prozesse
- Vertiefende praxisnahe Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, auch aus ihrem beruflichen oder privaten Alltag
- Erfahrungsaustausch im Plenum
- GFK- Tanzparkett (in Anlehnung Belgrave & Lawrie)
- Achtsamkeitsübungen

## Die Trainerin:

Elisabeth Kirchberger, PMM  
CNVC-zertifizierte Trainerin



Kursbuchung und weitere Details unter **0466** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)