



## Einführungsseminar in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Seminarangebot der Familienakademie der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörther See

8 Unterrichtseinheiten

Möchten Sie verstehen was andere wirklich meinen? Möchten Sie lernen sich selbst bester Freund oder beste Freundin zu sein?

In diesem Basisseminar lernen Sie die einzelnen Elemente und die Haltung der **gewaltfreien Kommunikation** kennen um **persönliche Verhaltensweisen** und Sprachmuster zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

### **Inhalte:**

Das Kommunikationsmodell und die Haltung der gewaltfreien Kommunikation kennenlernen anhand...

- ... der vier Elemente der gewaltfreien Kommunikation: Beobachten ohne Bewertung, Gefühle wahrnehmen, Bedürfnisse erkennen und durch konkret zu bitten ohne zu fordern
- ... der vier Ohren: Die verschiedenen Möglichkeiten eine Botschaft zu hören
- ... die Prozesse von Empathie, Selbstempathie und Aufrichtigkeit als Möglichkeit erfahren authentisch zu sein
- ... eines neuen Umgangs mit unangenehmen Gefühlen wie z.B. Ärger, Trauer, Schuld, Scham
- ... der Reflexion von herausfordernden Situationen und Konflikten
- ... des Ausdrucks von Wertschätzung

### **Zielgruppe:**

Menschen die im Sozialbereich als Betreuerinnen, Pädagoginnen, Beraterinnen oder als Therapeutinnen tätig sind und für alle die neugierig sind die gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen.

### **Ziel:**

Kennenlernen und Integrieren der gewaltfreien Kommunikation in den persönlichen und beruflichen Alltag.

### **Methodische Arbeitsweise:**

- Abwechselnde prozessorientierte und strukturierte Arbeiten
- Inputs zu Theorie und Praxis der gewaltfreien Kommunikation
- Zahlreiche bewährte und neue Übungen aus diesem Bereich
- Einzel- und Gruppenarbeiten, sowie Rollenspiele
- Diskussionen im Plenum
- Gewaltfreie Kommunikation in Kombination mit der Körperwahrnehmung

### **Kosten:**

- € 109,- für Seminarbeitrag
- Optional Mittagessen (mit Fleisch oder vegetarisch)  
€ 10,- pro Mittagessen

### **Vortragende:**

#### **Mag. Gabriele Gößnitzer-Gharabaghi**

- Klinische und Gesundheitspsychologin
- Zertifizierte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Langjährige Erfahrung in der Entwöhnung von Suchtkranken und Zusammenarbeit mit deren Helfersystem
- Leitung von Drogenentwöhnungsgruppen und Einzelbehandlungen in der Justizanstalt Klagenfurt

### **Termine:**

30.11.2021: 09:00 – 17:00

### **Optionale Übernachtungsmöglichkeit:**

Übernachtung im Zweitbettzimmer mit Dusche und WC.

Vollpension um 49 € pro Person und Übernachtung

29.11.2021 – 30.11.2021

30.11.2021 – 01.12.2021

### **Anmeldung:**

- Anmeldung per Mail: [mario.mirkovic@kinderfreunde-steiermark.at](mailto:mario.mirkovic@kinderfreunde-steiermark.at)
- Anmeldefrist: 25.11.2021
- Maximale TeilnehmerInnen-Anzahl: 20

### **Veranstaltungsort:**

Jugend- und Familiengästehaus „Sonnencamp Sekirn“ der Kinderfreunde Steiermark

Süduferstrasse 91

9081 Sekirn am Wörther See/Reifnitz

### **Veranstalterin:**

Familienakademie der Kinderfreunde Steiermark

Schlossergasse 4

8010 Graz