

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) **Ist sie im Alltag wirklich lebbar?**

Wenn uns jemand mit Worten angreift, neigen wir dazu, uns zu verteidigen und zurückzuschlagen. Doch das so entstehende Wortgefecht ist nicht zielführend, sondern belastet oder zerstört eher die Beziehung der GesprächspartnerInnen. Bei der gewaltfreien Kommunikation verzichtet man auf Angriffe und konzentriert sich eher auf die Gefühle und Bedürfnisse, die den oft unbedachten Äußerungen des Gegenübers zu Grunde liegen.

Hört sich toll an. Aber wir sind alle so verschieden mit unseren Sichtweisen, Menschenbildern und Gefühlen. Kann es uns trotzdem gelingen, ein bestimmtes Kommunikationsverhalten zu erlernen?

Wir meinen JA!

Machen wir uns auf den Weg!

Inhalte:

- GFK-die bekannte Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode
- Unterscheidung zwischen Wahrnehmung und Interpretation
- Beobachtung und Bewertung
- Die Gratwanderung zwischen Selbstbehauptung und empathischem Zuhören (Einfühlen)
- Positive Veränderungen durch „giraffisches Kommunizieren“ (Symbol „Giraffe“: ist das Landtier mit dem größten Herzen)
 - o Bewusster Umgang mit den eigenen Bedürfnissen
 - o Gelassener werden
 - o Beziehungen liebevoller gestalten

Termin und Zeitrahmen:

17. und 18.3. 2017, 1. Tag 11:00-18:00 Uhr, 2. Tag 9:00-16:00 Uhr

Ort:

4582 Spital am Pyhrn, Hotel Freunde der Natur, Wiesenweg 7

Trainerin:

Brigitte Wuich arbeitet seit vielen Jahren für den ÖZIV. Als selbständige Lebens- und Sozialberaterin (Coaching, Mediation, Moderation, Supervision und Training) ist sie vor allem im sozialen Bereich tätig. <http://www.wunsche-coaching-ziele.at/>

Kosten:

250, -- Euro

Anmeldung:

mit Anmeldeformular an: daniela.rammel@oeziv.org

online: www.oeziv.org (Angebote u. Bildung/Schulungen), Tel.: 01-5131535-36