

3 Abende: 18.30 bis 21.30 Uhr  
Ab Mittwoch, 19. September 2018  
(Weitere Termine: 21.11., 16.01.)

## GFK-ÜBUNGSABENDE

Hier haben Sie die Möglichkeit Gelerntes zu vertiefen und Aufgetauchtes zu klären. Die GFK-Übungsabende schaffen Raum um die „neue Sprache“ zu üben, aufkommende Fragen im GFK-Kontext zu lösen und Bedürfnisse aufzutanken.

Eingeladen sind alle die bereits an einem Einführungsseminar teilgenommen haben. Das regelmäßige Miteinander kann unsere Bedürfnisse nach Gemeinschaft, Kontakt und Lernen stillen.

**Die Termine können einzeln besucht werden!**



### NATASCHA DOUGLAS

Gewaltfreie Kommunikationstrainerin n. Marshall Rosenberg, Dipl. Familienmentorin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 19,00 pro Abend  
Anmeldung: bis 1 Woche vorher

10 Nachmittage: 16.00 bis 17.30 Uhr  
Ab Dienstag, 2. Oktober 2018  
(Weitere Termine: 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.)

## SELBA - TRAINING

### Mehr Lebensqualität für alle ab 55

Persönlicher Nutzen:

- längere körperliche und geistige Fitness
- Selbständigkeit erhalten und fördern
- wertvolle Tipps für den Alltag
- Spaß und Freude in Gemeinschaft

Wirkungsvolle Kombination von:

- aufbauendem Gedächtnistraining
- Training der geistig-körperlichen Beweglichkeit
- Erleichterungen für den Alltag
- Gespräche zu Lebensfragen

„Ich brauch‘ mir dies und das nicht mehr aufschreiben, weil ich’s mir wieder merken kann.“

### ROSA WIESER

Selba-Trainerin, Fachsozialbetreuerin  
Altenarbeit; St. Ulrich



Regiebeitrag: Euro 50,00 inkl. Kopien  
Anmeldung: bis 27.09.2018  
Mitveranstalter: KBW

16

12 Nachmittage: 16.00 bis 17.30 Uhr  
Ab Dienstag, 15. Jänner 2019  
(W. T.: 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04.)

## SELBA - TRAINING

### Mehr Lebensqualität für alle ab 55

Persönlicher Nutzen:

- längere körperliche und geistige Fitness
- Selbständigkeit erhalten und fördern
- wertvolle Tipps für den Alltag
- Spaß und Freude in Gemeinschaft

Wirkungsvolle Kombination von:

- aufbauendem Gedächtnistraining
- Training der geistig-körperlichen Beweglichkeit
- Erleichterungen für den Alltag
- Gespräche zu Lebensfragen

„Ich brauch‘ mir dies und das nicht mehr aufschreiben, weil ich’s mir wieder merken kann.“

### ROSA WIESER

Selba-Trainerin, Fachsozialbetreuerin  
Altenarbeit; St. Ulrich



Regiebeitrag: Euro 60,00 inkl. Kopien  
Anmeldung: bis 10.01.2019  
Mitveranstalter: KBW

Montag, 8. Oktober 2018  
19.30 Uhr



## BIN ICH DEPRESSIV?

### Erste Hilfe bei psychischen Problemen

Immer mehr Menschen leiden an Niedergeschlagenheit, Antriebsschwäche, Erschöpfung, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Suizidgedanken. Auch Angehörige fühlen sich oft rat- und hilflos. Was tun?

In diesem Vortrag wird auf leicht verständliche Weise erläutert, wie Depressionen erkannt und wirksam behandelt werden können. Neben Medikamenten und verschiedenen Therapien kommt der Selbsthilfe besondere Bedeutung zu. Nach dem Vortrag stellt sich die Steyrer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige vor.

### MAG. EWALD KREUZER OFS

Theologe, Dipl. Lebensberater, Obmann von pro homine; Steyr



Regiebeitrag: Euro 7,00  
Euro 5,00 für pro homine-Mitglieder  
Mitveranstalter: Verein pro homine

Von 19. Oktober 2018 bis 24. Februar 2019

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG

Freitag, 19. Oktober 2018, 16.00 bis 18.00 und 19.30 bis 21.00 Uhr  
Samstag, 20. Oktober 2018, 9.00 bis 12.00 und 14.00 bis 18.00 Uhr

### ODER

Freitag, 16. November 2018, 16.00 bis 18.00 und 19.30 bis 21.00 Uhr  
Samstag, 17. November 2018, 9.00 bis 12.00 und 14.00 bis 18.00 Uhr



### EINFÜHRUNGSSEMINAR:

#### Kennen lernen der vier Schlüsselunterscheidungen

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg bietet eine effektive Möglichkeit, Werte wie „Respekt“, „Verbindung“ und „Klarheit“ gleichzeitig zu leben und auszudrücken.

Dieses Seminar soll Ihnen einen Eindruck geben in die Methode und Haltung der „Gewaltfreien Kommunikation“, die sich weltweit als sehr hilfreich, menschenwürdig und unterstützend erwiesen hat. Mit viel Einfühlung und Spaß werden wir uns an Gesprächssituationen heranwagen, die uns im Alltag auch mal an unsere Grenzen bringen.

**Dieses Seminar ist Voraussetzung für das Vertiefungsseminar 1!**

Freitag, 30. November 2018, 16.00 bis 18.00 und 19.30 bis 21.00 Uhr  
Samstag, 1. Dezember 2018, 9.00 bis 12.00 und 14.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag, 2. Dezember 2018, 9.00 bis 12.00 Uhr

### VERTIEFUNG 1:

#### Schwerpunkt: Empathisch hören

Aufbauend auf das Einführungsseminar werden wir anhand der vier Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation“ das Gelernte vertiefen.

Konkrete Themen werden sein:

Wie höre ich Kritik mit neuen Ohren, sodass ich in Verbindung mit dem Gegenüber bleiben kann? Wie kann ich in kritischen Gesprächssituationen ruhig und gelassen bleiben und trotzdem meine Meinung vertreten?

**Dieses Seminar ist Voraussetzung für das Vertiefungsseminar 2!**

Freitag, 11. Jänner 2019, 16.00 bis 18.00 und 19.30 bis 21.00 Uhr  
Samstag, 12. Jänner 2019, 9.00 bis 12.00 und 14.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag, 13. Jänner 2019, 9.00 bis 12.00 Uhr

### VERTIEFUNG 2:

#### Schwerpunkt: Sich klar ausdrücken

Anhand Ihrer eigenen Praxisfälle werden wir tiefer in die „Gewaltfreie Kommunikation“ einsteigen. Einfühlung und Klarheit zu bekommen für schwierige Situationen aus Ihrem Alltag, ist immer wesentlicher Bestandteil des Seminars.

Wie Sie Ihre eigenen Anliegen im Gespräch vermitteln und gleichzeitig den Kontakt zu Ihrem Gesprächspartner halten können wird in diesem Seminar vermittelt werden.

**Dieses Seminar ist Voraussetzung für die Intensivtage!**

Donnerstag, 21. Februar 2019, 15.00 bis 21.00 Uhr  
Freitag, 22. Februar 2019, 9.00 bis 18.00 Uhr  
Samstag, 23. Februar 2019, 9.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag, 24. Februar 2019, 9.00 bis 13.00 Uhr

## INTENSIVTAGE

In diesem Seminar verbinden wir das bisher Gelernte und spielen mit den verschiedenen Elementen und Prozessen der „Gewaltfreien Kommunikation“.

- trainieren an persönlichen Themen der Teilnehmenden
- respektvoll reagieren
- innere Prozesse mit dem GFK-Tanzparkett weiter bearbeiten
- Achtsamkeitsübungen
- Gruppenprozesse und Entscheidungen gemeinsam kennen lernen
- Entspannung und Präsenz



## MAG. HELMUTH WIESBAUER-KATZLBERGER

Kommunikationstrainer mit Schwerpunkt Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg; Oberberg

## CO - TRAINERIN N.N.

wird noch bekannt gegeben

Regiebeitrag:

Euro 165,00, bei Gesamtbuchung Euro 155,00 pro Einführungsseminar

Euro 225,00, bei Gesamtbuchung Euro 205,00 pro Vertiefungsseminar

Euro 365,00, bei Gesamtbuchung Euro 330,00 für Intensivtage

Der ermäßigte Preis gilt nur für Privatpersonen bei Gesamtbuchung!

Anmeldung: jeweils bis 1 Woche vorher



18

Samstag, 24. November 2018  
9.00 bis 19.00 Uhr

## FAMILIENAUFSTELLUNG

### Seminar in systemischer Aufstellungsarbeit

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unserer Lebensgeschichte: Den Kräften, die durch die Vorfahren in uns wirken, die uns auf unserem Lebensweg behindern, aber auch bereichern können, wenn Blockaden und Verstrickungen gelöst sind. Wer seine alten Lebensmuster und ihre Wirkung erkennt, kann in seinem Leben leichter Neues entwickeln.

Für Frauen, Männer und Paare, die:

- dem Leben mehr Qualität geben möchten
- nicht wissen, wo sie hingehören
- hinderlichen Mustern auf die Spur kommen wollen
- sich von einem Menschen nicht verabschieden konnten und dies nachholen möchten
- an ihrer Beziehung arbeiten möchten
- mit sich oder jemanden anderen in Unfrieden sind und an Verständnis und Versöhnung arbeiten möchten



Es gibt auch die Möglichkeit zur Aufstellung von Symptomen, Glaubenssätzen und dem Ich und Selbst.

## IMMA-MARIA SCHLEICHER

System. Familientherapeutin, Weiterbildung in Aufstellungsarbeit; Steyr

## MARIA HAGENEDER

Tanztherapeutin, Weiterbildung in Aufstellungsarbeit; Scharnstein

Regiebeitrag: Euro 170,00 für AufstellerIn  
Euro 70,00 für RollenspielerIn  
Anmeldung: bis 20.11.2018

Samstag, 24. November 2018  
14.00 bis 18.00 Uhr



## DER KÖRPER - DIE SCHATZKISTE MEINER SEELE

Gefühle wahrnehmen und steuern

Woher kommen Gefühle?  
Was sind Gefühle?  
Wie steuern Gefühle Handlung?

Der Workshop ist als Body-Mind-Training angelegt. Praktische Übungen aus dem ZRM-Training® unterstützen uns dabei, unser inneres Navigationssystem „von Kopf bis Fuß“ kennen zu lernen und wert zu schätzen. Wir lernen unsere gesamte Gefühlspalette besser wahrzunehmen, richtig zu deuten, um unser Leben selbstbestimmt im Miteinander zu steuern.

### MAG.<sup>a</sup> FRIEDERIKE EIZENBERGER

Praxis für Gesundheitspsychologie, Schwerpunkt Motivation und Persönlichkeitsentwicklung; Steyr

Regiebeitrag: Euro 52,00  
Anmeldung: bis 20.11.2018

BIILDUNGSGUTSCHEIN €20,-  
DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH



aufmerksam  
lebensnah  
inspirierend



## VERBUNDEN ...

... mit der KirchenZeitung!

Wöchentlich über  
religiöse, kulturelle und  
allgemein menschliche  
Themen lesen!

0732 / 7610 - 3969  
abo@kirchenzeitung.at  
www.kirchenzeitung.at/abo



19

Dienstag, 29. Jänner 2019  
19.30 Uhr

## RESILIENZ

Die eigenen Ressourcen  
richtig nutzen lernen

Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, auf wechselnde Anforderungen und Lebenssituationen flexibel und angemessen zu reagieren. Mit einer gestärkten Widerstandskraft können Sie stressreiche, frustrierende, schwierige und belastende Situationen erfolgreich meistern.

Resilient zu sein bedeutet für den Einzelnen, erfolgreich mit belastenden beruflichen und privaten Lebensumständen, aber auch mit Stress umzugehen.

Es ist ein entscheidender Faktor, sich durch Widerstände im Leben nicht entmutigen zu lassen, sondern daraus zu lernen und diese Erfahrungen in das eigene Leben zu integrieren. Resiliente Menschen sind glücklicher, gesünder, gelassener und erfolgreicher als weniger resiliente Menschen.



Dies zeigt sich nicht nur in Krisenzeiten, sondern auch im normalen Alltag. Widerstandsfähigen Menschen gelingt es, emotional positive Zustände herbeizuführen und sie ergreifen die richtigen Maßnahmen, um das Leben aktiv zu gestalten.

Anhand dem Linzer Ressourcen Modell wird diskutiert, was für den Menschen wichtig ist, um erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umgehen zu können.

Neben Grundlagenwissen werden auch Möglichkeiten aufgezeigt, um die eigene Resilienz stärken zu können.

### MAG. ROLAND LENGYEL MSC

Trainer, systemischer Coach, Experte für Hochsensibilität und Resilienz; Linz

Regiebeitrag: Euro 9,00  
Mitveranstalter: EB Forum

**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS