

**GFK-SEMINARREIHE 2020**  
**Gewaltfreie Kommunikation**  
nach Marshall B. Rosenberg



mit:  
**Mag.a Simone Roth**

**von September 2020 – Februar 2021**

# Seminarreihe – Gewaltfreie Kommunikation 2020

## Zielgruppe:

Menschen in allen Lebenslagen (Frau, Mann, Partner, ÄrztInnen, TherapeutInnen, SeelsorgerInnen, PädagogInnen etc.)

## Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation

### Inhalte:

Das Einführungsseminar richtet sich an alle Menschen, die sich selbst besser verstehen wollen und denen der wertschätzende Kontakt mit anderen wichtig ist.

Wir erkunden anhand der Werkzeuge der Gewaltfreien Kommunikation die Grundlagen eines aufrichtigen und wertschätzenden Miteinanders, schauen auf unseren Sprachgebrauch und seine Tücken und erfahren an eigenen Beispielen wie es sich anfühlt, empathisch und aufrichtig mit sich selbst und anderen umzugehen.

### Schwerpunkte des Einführungswochenendes:

- Herausfinden, was deine eigenen Bedürfnisse sind
- Bewertungen und Urteile von echten Beobachtungen unterscheiden
- Gefühle wahrnehmen und als Hinweise auf deine Bedürfnisse zu erkennen
- Der Prozess der Selbstempathie: dir selbst einfühlsam zuhören und Selbstbewertungen und Bewertungen anderer identifizieren
- Offen meinem Gegenüber zuhören können, ohne mich zu verstricken

Den **methodischen Rahmen** gestalte ich mit Beiträgen zur Theorie und dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation, dem Umsetzen der Theorie durch den Selbstempathieprozess, Kleingruppenarbeit, Meditationen, Körperübungen und Integrationszeiten.

### Zeitlicher Rahmen:

Freitag: von 16.00 - 20.00

Samstag: von 09.00 - 18.00

Die Absolvierung des Einführungskurses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an den Basis- und Vertiefungstrainings.

## **Basistraining an 2 Wochenenden:**

Die zwei Wochenenden des Basistrainings sind genau richtig für dich, wenn du die Haltung und die verschiedenen Anwendungen der Gewaltfreien Kommunikation gern durch Selbsterfahrung kennenlernen möchtest:

Basis 1: Empathie – Selbstempathie vertiefen und dem Anderen zuhören und dranbleiben;

Basis 2: Empathie für andere üben – einfühlsam Nein hören und achtsam Nein sagen

## **Vertiefungstraining an 2 Wochenenden:**

Die zwei Vertiefungswochenenden sind genau richtig für dich, wenn

- du dich in einer Gruppe von Gleichgesinnten auf das Erforschen von Beziehungen und Dynamiken von Kommunikation einlassen möchtest;
- du klären möchtest, was für dich gerade an Entwicklung ansteht und du deine nächsten Schritte gehen willst;
- du Konfliktgespräche begleiten möchtest.

## **Methodischer Rahmen der Basis- und Vertiefungstraining:**

Impulsvorträge, Kleingruppenarbeit, Empathiegespräche, Rollenspiele, Meditationen, Körperübungen und Integrationszeiten.

## **Zeitlicher Rahmen der Basis- und Vertiefungswochenenden:**

Freitag: von 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag: von 09.00 - 17.00 Uhr

Sonntag: von 09.00 - 13.00 Uhr

## **Referentin:**

### **Mag.a Simone Roth:**

unterstützt Menschen, sich für sich selbst und andere zu begeistern.

Trainerin für konstruktive Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Ko-Kreative Methoden. Fortbildungen für Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten – Programm Smile Keepers.

<b>Termine:</b>	<b>Kursort:</b>
<p><b>Einführungskurs:</b> (gilt als Voraussetzung für die weiteren Module)</p> <p>FR., 04.09.2020, 16.00 - 20.00 UHR SA., 05.09.2020, 9.00 - 18.00 UHR</p> <p><b>Basistraining I:</b> FR., 25.09.2020, 16.00 - 20.00 UHR SA., 26.09.2020, 9.00 - 17.00 UHR SO., 27.09.2020, 9.00 - 13.00 UHR</p> <p><b>Basistraining II:</b> FR., 13.11.2020, 16.00 - 20.00 UHR SA., 14.11.2020, 9.00 - 17.00 UHR SO., 15.11.2020, 9.00 - 13.00 UHR</p> <p><b>Vertiefungstraining I:</b> FR., 22.01.2021, 16.00 - 20.00 UHR SA., 23.01.2021, 9.00 - 17.00 UHR SO., 24.01.2021, 9.00 - 13.00 UHR</p> <p><b>Vertiefungstraining II:</b> FR., 26.02.2021, 16.00 - 20.00 UHR SA., 27.02.2021, 9.00 - 17.00 UHR SO., 28.02.2021, 9.00 - 13.00 UHR</p>	<p>FRANZISKUSHAUS RIED IM INNKREIS</p> <p><u>LEHRGANGSGEBÜHR:</u></p> <p>Einführungskurs: € 160,00 Basistraining I: € 215,00 Basistraining II: € 215,00 Vertiefungstraining I: € 215,00 Vertiefungstraining II: € 215,00</p> <p>Gesamtpreis alle Module: € 900,00</p> <p><u>ANMELDUNG:</u></p> <p>FRANZISKUSHAUS RIED IM INNKREIS RIEDHOLZSTR. 15A, 4910 RIED I. I. TEL. 07752/82742 EMAIL: franziskushaus@dioezese-linz.at</p> <p>ANMELDUNG WEGEN BEGRENZTER TEILNEHMERINNENZAHL ERFORDERLICH!</p>

**Referentin:**

**Mag.a Simone Roth:**

unterstützt Menschen, sich für sich selbst und andere zu begeistern.

Trainerin für konstruktive Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Ko-Kreative Methoden. Fortbildungen für Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten – Programm Smile Keepers.