

# KULTURtreffABC

Montags, 3.+17.5./14.+28.6./12.7 18:30 - 21:00 Uhr

## **Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg**

### **- Übungsabende -**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg ist für Menschen geeignet, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten, auch in schwierigen Situationen einfühlsam, aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren. Dazu gehören die vier Schritte der GfK: Beobachten ohne zu bewerten – Gefühle wahrnehmen und ausdrücken – Bedürfnisse erkennen und ausdrücken – Bitten aussprechen ohne zu fordern.

Auf Basis dieser vier Schritte üben wir an eigenen Beispielen. Ein zusätzlicher Schwerpunkt sind das „aktive Zuhören“, das auch unter dem Begriff „Spiegeln“ bekannt ist und das „empathische Zuhören“. eine veränderte Form der Kommunikation, die aus Selbsteinführung, Selbstaussdruck und Empathie für unser Gegenüber besteht.

Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse

53,-€/erm. 49,-€ (bei mind. 7 Teilnehmer\*innen, bei geringerer TN-Zahl erfolgt eine Umlage)  
5 Termine

**Ekkehard Rieger** (Trainer für Gewaltfreie Kommunikation CNVC im Assessment, Schulmediator)

**Stefanie Baumann** (Trainerin für GfK)

max. 10 Teilnehmer\*innen

## **Informationen und Anmeldung im Kulturtreff Bothfeld**