



Gewaltfreie Kommunikation bewirkt Wunder!

Die Haltung und die „Werkzeuge“ der Gewaltfreien Kommunikation bewirken echte Wunder! Doch es braucht viel Übung, bis sie zur Selbstverständlichkeit werden. Auf diesem Weg erfahren wir uns selbst immer wieder neu, sehen überraschende Handlungsmöglichkeiten und wachsen in unserer Begeisterung für uns selbst und für das Leben! Mit zunehmendem Verständnis erweist sich das Potential der GFK als uner-schöpflich:

- **Konflikte authentisch und konstruktiv lösen**
- **hinter Vorwürfen das Beziehungsangebot hören und nutzen**
- **Nein sagen ohne Angst vor Beziehungsstress**
- **Autonomie – Selbstwertschätzung, Selbstbehauptung**
- **kommunizieren mit Herz und Verstand**
- **der Liebe mehr Raum geben**

Ziel/Inhalt/Methodik: Durch Übungen mittels Situationen aus unserem Alltag und anschließender Reflexion wollen wir unsere Haltung und unsere Fähigkeiten in der GFK vertiefen: Klarheit in den Schlüsselunterscheidungen der GFK, Präsenz, achtsames Zuhören, Autonomie, Empathie für mich und für andere, konkrete Bitten äußern, Wertschätzung für mich und andere. Wir arbeiten paarweise, in Kleingruppen und mit Hilfe von Demonstrationen in der Großgruppe. Die Arbeitsweise ist prozessorientiert.

Teilnahmevoraussetzungen: Besuch eines Grundlagenseminars

Termine: Sa., 09.03. von 9:00 bis 17:00 und So., 10.03.2019 von 9:00 bis 16:00 Uhr
Mo./Di., 02./03.12.2019 jeweils von 9:00 bis 16:30 Uhr

Ort: 99084 Erfurt, Trommsdorffstr. 29, Bildungshaus "St. Ursula"
Übernachtungen bei Bedarf dort buchen, Tel.: 0361/601140

Seminargebühr: 190 € (Ermäßigungen siehe Website)

In uns gibt es etwas oder besser gesagt, VIELES, das unabhängig von unseren Selbstzweifeln und Ängsten unermesslich schön, kraftvoll, voller Liebe und Klugheit ist. Wer diesen Reichtum sieht, ist begeistert, staunt und sieht alles mit wachen Augen voller Zärtlichkeit.

Seminarleiter:
Roland Eggert
Dipl.-Soz.-päd.,
Familientherapeut

Anmeldung/Anschrift:
R. Eggert,
Am Stadtpark 39
99096 Erfurt
Tel.: 0361/3418845
Mail: info@roland-eggert.de



www.roland-eggert.de

Bildungsurlaub, Bildungsprämie und Rabatmöglichkeiten siehe Website