



# **Gewaltfreie Kommunikation bewirkt Wunder!**

Die Haltung und die „Werkzeuge“ der Gewaltfreien Kommunikation bewirken echte Wunder! Doch es braucht 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 unerschöpflich:

- **Konflikte authentisch und konstruktiv lösen**
- **hinter Vorwürfen das Beziehungsangebot hören und nutzen**
- **die Kunst des Zuhörens vertiefen**
- **Nein sagen ohne Angst vor Beziehungsstress**
- **Autonomie – Selbstwertschätzung, Selbstbehauptung**
- **kommunizieren mit Herz und Verstand**

**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

**Termin:** Mo./Di., 09./10.11.2020 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)

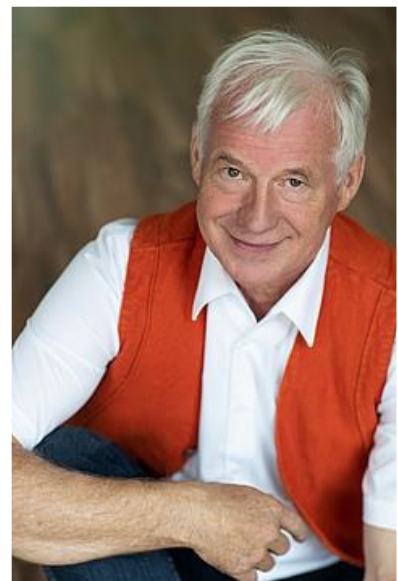
**Seminarleiter:**

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



**Anmeldung/Anschrift:**

R. Eggert,  
Am Stadtpark 39  
99096 Erfurt  
Tel.:0361/3418845  
Mail: [info@roland-eggert.de](mailto:info@roland-eggert.de)



[www.roland-eggert.de](http://www.roland-eggert.de)

**Bildungsurlaub und Bildungsprämie siehe Website**