

**Informationen zum Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation (GFK)  
nach Marshall B. Rosenberg**

Ein wertschätzendes Miteinander im beruflichen und persönlichen Kontext, in der Schule, der Familie oder im Verein und das speziell auch in Situationen die für Sie schwierig erscheinen, das ist ein Bedürfnis was viele Menschen teilen. Das Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation führt Sie hier in die Haltung dazu und zeigt Ihnen Möglichkeiten dazu. Durch eine gesunde Mischung an praktischen Übungen und theoretischen Input erhalten Sie einen ersten Einblick, in die umfangreichen Chancen persönliche und berufliche Themen zu bearbeiten.

**Sie erfahren mehr über:**

- Wie kann ich in Konflikte authentisch bleiben und souverän, wertschätzend handeln?
- Wie gehe ich mit schwierigen Botschaften, Vorwürfen und Kritik um, so dass ich die Beziehung aufrechterhalten kann und in Kontakt bleibe?
- Wie kann ich mich aufrichtig äußern ohne Angst vor Beziehungsstress zu haben?
- Wie gehe ich konstruktiver mit meiner Wut und Schuldgefühlen um?
- Wie kann ich den Mensch hinter dem Vorwurf sehen und mit ihm trotz der anderen Ansicht wertschätzend kommunizieren?
- Welche Schönheit des Lebens gibt es noch, die mir bisher gar nicht so bewusst war?

**Teilnehmerkreis:** Dieses Seminar ist für alle Menschen geeignet, die eine der o.a. Fragen gerne beantwortet haben möchten.

**Seminarinhalte:**

- Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation
- GFK – Haltung oder Methode?
- Wertfreie Wahrnehmung, Gefühle spüren, Bedürfnisse erkennen und in Kontakt kommen,
- Bitten formulieren
- Trennende und Verbindende Kommunikation – was verstehen wir darunter?
- Empathie? – für mich und mein Gegenüber – Wie geht das?
- Mein Verhalten in Konfliktsituationen
- Das 4-Ohren Modell der GFK
- Wertschätzung und Dankbarkeit in der GFK

**Termine/Uhrzeit:** 25.-26.02.2023

1. Tag von 10:00 -18:00 und 2. Tag von 9:00 - 16:00 Uhr

**Seminargebühr:** 180 € p.P für Privatpersonen, 210 € p.P. für Unternehmen , Kinder zahlen die Hälfte  
Preise sind Nettopreise!

**Ort:** Praxisräume wuvona Frank Dietrich, 09127 Chemnitz, Augustusburger Str. 331A

**Seminarleiterin:** Kerstin Neuhausen, Kinder- und Jugendcoach, Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation und Reflexintegration

**GFK Ausbildungen:** Einführungsseminar und Grundlagenseminar bei der Akademie Blickwinkel München; Berufsbegleitende Ausbildung bei Klaus Karstädt, Elisabeth Sachers, Sachers Training; Multiplikator „Giraffentraum“ von Frank und Gundi Gaschler; „Fit für Führung“ Ausbildung bei Martin Irlinger; Trainerausbildung „GFK in Unternehmen“ bei Jochen Hiester,

**Infos und Anmeldung online unter:**

**[www.vorankommen.jetzt](http://www.vorankommen.jetzt)** und per Mail unter [kn@vorankommen.jetzt](mailto:kn@vorankommen.jetzt)