

Auf dem Weg zu (Selbst)Einführung und Authentizität.

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.



22.+ 23.04.2022

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg ist eine von (Selbst)Einführung und Authentizität geprägte Haltung, die es uns ermöglicht wertschätzend unsere eigenen Bedürfnisse zu äußern und anderen gleichzeitig emphatisch zuzuhören.

Ein wesentlicher Bestandteil dabei ist die Selbsteinführung und -reflexion.

Inhalte des Workshops:

- Ein kurzer Überblick über die theoretischen Grundlagen der GFK
- Wolf und Giraffe
- Erläuterung der 4 Schritte
- Unterscheiden zwischen Beobachtung und Bewertung
- Vom Gefühl zum Bedürfnis
- Die Bitte an mich oder andere
- Praktische Übungen an eigenen Beispielen, gemeinsam, in Kleingruppen und in Paarübungen
- Kennenlernen weiterer Instrumente der GFK

Zeiten:

Freitag, 22.04.2022

13:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 23.04.2022

09:00 - 17:30 Uhr

Kosten:

150,- pro Person inkl. Getränken (Kaffee, Tee, Wasser), Snacks, und am Samstag ein einfaches veganes, glutenfreies Mittagessen.



Verbindliche Anmeldung per Mail bis 01.04.2022 an:
christina.platz@paderborn.com (mit Beachtung der 2G+ Regelung)

Frühbucher bis 01.03.2022 -10%

Stornierungsgebühren bis 01.03.2022 kostenlos, bis 01.04.2022 50%, danach wird der volle Preis fällig. Sollte die Veranstaltung coronabedingt komplett ausfallen, entfallen die Stornierungsgebühren.