



KURS

Sep. bis Dez. 2024 | Magdeburg

Verstehen und verstanden werden

**Gewaltfrei kommunizieren
im Alltag**

*„Die Gewaltfreie Kommunikation hat mein Leben
nachhaltig verändert.“*

DORIS SCHWAB
GFK-Trainerin

Gewaltfrei kommunizieren

Im Allgemeinen machen wir uns wenig Gedanken darüber, wie wir kommunizieren. Jeder kann es irgendwie, soviel ist sicher. Wenn aber das, was wir sagen, völlig anders interpretiert wird, als es unsere Absicht war, sind wir schnell irritiert.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein wirkungsvoller Weg, sich die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusster zu machen. Das Modell des amerikanischen Psychotherapeuten **Marshall Rosenberg** unterstützt uns im Alltag, wertschätzend und empathisch miteinander zu kommunizieren. Trennende Sprache wie Urteile, Vorwürfe, Verallgemeinerungen und Forderungen können bewusst gemacht werden. Stattdessen wird der Blick stärker auf die Gefühle und Bedürfnisse gelegt. Das ist nicht immer leicht. Wenn aber dadurch ein Raum der Empathie entsteht, können wir uns selbst und andere tiefer verstehen. Wir suchen nach einer Veränderung in der eigenen Lebenshaltung, sich selbst und anderen gegenüber.

Dieser Übungskurs wendet sich an alle, die bewusster kommunizieren möchten, die eine Sprache suchen, in der es um wirkliches Verstehen und Verstanden-Werden geht.

Voraussetzung: absolvierte Einführung in Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Referentin: **Regina Bernhard**, GfK-Trainerin (Wernigerode)

Termine: **Montags 18 bis 20 Uhr**
9.9. | 28.10. | 25.11. | 16.12.2024

Ort: EEB Sachsen-Anhalt
Bürgelstr. 1, Magdeburg

Kosten: 10,- € pro Abend | 40,- € gesamt

Anmeldung: Bei Interesse melden Sie sich bitte verbindlich an unter www.eeblsa.de oder bei Elke Plath, elke.plath@ekmd.de.

Evangelische Erwachsenenbildung Sachsen-Anhalt
Bürgelstr. 1 | 39104 Magdeburg | Telefon 0391.598 022 68
eeb-lsa@ekmd.de | www.eeblsa.de