



gewaltfrei handeln e.V.
ökumenisch Frieden lernen

Online-Training

Angeleitete Übungsabende zur Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation

5 Einheiten: Januar – Mai 2024

Gewaltfreie Kommunikation ist ein lebenslanges Ringen, ein permanentes Üben

Die meisten Schwierigkeiten im alltäglichen Leben entstehen durch Missverständnisse und Fehlinterpretationen und kosten viel Energie. Diese könnte auch für erfreulichere Dinge genutzt werden.

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) können wir aus kommunikativen Mustern aussteigen, die sich als Sackgasse erweisen. Als Haltung und Kommunikationsmodell hilft sie, typische Verhaltensweisen wie innerlich erstarren, flüchten, sich verteidigen oder angreifen zu erkennen und zu verändern, sowie Gespräche konstruktiv zu führen und Beziehungen gelingend zu gestalten.

GfK zu verinnerlichen und im oft schnellen, hektischen Alltag umzusetzen, bedarf allerdings neben der kognitiven Auseinandersetzung mit dem Konzept vor allem das **erlebende Lernen** und die **Reflektion über das eigene Kommunikationserleben- und Verhalten**.

Mit unseren monatlichen Vertiefungsabenden möchten wir Ihnen daher einen geschützten und begleiteten Rahmen für das stetige Üben der GfK bieten. Ziel der Vertiefungsgruppe ist es, die **Grunderfahrungen der GfK aufzufrischen** und anhand **praxisnaher Übungen** mehr zu verinnerlichen und ihre Anwendung zu erleichtern. Die Teilnehmenden können eigene Themen mitbringen, die gemeinsam erforscht werden. Hausaufgaben begleiten sie zudem durch Ihren Alltag und erleichtern die Umsetzung der GfK.

Die 5 Vertiefungsabende finden einmal im Monat zwischen Januar und Mai 2024 statt und werden von einer erfahrenen GfK Trainerin begleitet.

Das gemeinsame Üben setzt voraus, dass Sie mit den Grundlagen der GfK als Methode und Haltung vertraut sind, bereits an einem Einführungsseminar teilgenommen haben oder anderweitig Vorkenntnisse zur Methode und Haltung der GfK erlangt haben. Hierzu bieten wir z.B. das Online-Basistraining „Mir und anderen gerecht werden“ ab November 2023 an.
<https://www.gewaltfreihandeln.org/bildungsangebote/seminare/#GfK%20online2>

Referentin:

Simone Thalheim, gewaltfreie Kommunikation Niederkaufungen, zertifizierte Trainerin nach CNVC

Termine:

5 Einheiten, jeweils von 16:30 bis 19:00

Mittwoch 24.01.2024

Mittwoch 21.02.2024

Mittwoch 20.03.2024

Mittwoch 24.04.2024

Mittwoch 29.05.2024

Ort: Online per Zoom

Anzahl der Teilnehmenden: mindesten 8 und höchstens 12.

Gestaffelte Seminargebühr:

Die Kursgebühr beträgt zwischen 100 € - 140 € pro Person nach Selbsteinschätzung. Mit einer gestaffelten Kursgebühr möchten wir möglichst vielen Menschen, unabhängig ihres Einkommens, die Seminarteilnahme ermöglichen.

Anmeldeschluss: 08.01.2024

Anmeldungen mit Anmeldeformular an Info@gewaltfreihandeln.org.

Weitere Informationen unter:

<https://www.gewaltfreihandeln.org/bildungsangebote/seminare/#GfK%20online2>

Diese Veranstaltung wird von *gewaltfrei handeln e.V.*, Wethen in enger Kooperation mit der *kefb Ostwestfalen* als vom Land NRW anerkannter Träger der Weiterbildung sowie in Zusammenarbeit mit dem *Netzwerk für Toleranz Waldeck-Frankenberg* durchgeführt.

