

Gewaltfreie Kommunikation: Kompetenzen aufbauen

**Montag, 18. März, 18–20 Uhr
Spende erbeten**

Offene Veranstaltung des AK Frauen und Sprache

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine einfache und bewährte Methode, mit sich und anderen besser umzugehen, konfliktfähig zu werden und persönlich zu wachsen.

Die Persönlichkeit wird gestärkt, es entsteht Verbundenheit und mitfühlendes Handeln. Im Vordergrund steht immer die Qualität der Beziehung.

Die Teilnehmerinnen werden schrittweise mit einer veränderten Sprache vertraut, die von Offenheit und Verständnis geprägt ist. So lernen sie mit Worten bewusst und verantwortlich umzugehen. Die Bedürfnisebene spielt dabei eine zentrale Rolle.

Inhalt:

- Zwei Leben: Marshall Rosenberg und Gudrun Haas
- Kurzvorstellung der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbsterfahrungs-Übungen
- Umgang mit Kritik, schwierige Aussagen, Beschuldigungen, Absagen



Gudrun Haas, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Mediatorin, hat die Gewaltfreie Kommunikation im April 2000 kennen gelernt, seither studiert und immer mehr in ihr Leben integriert. Seit Anfang 2006 ist sie nach den Richtlinien des CNVC zertifiziert und gibt Kurse in Gewaltfreier Kommunikation für die immer größer werdende Schar Interessierter.