

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Dieser Abend bietet die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg zu machen.

Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die allen Menschen gemeinsam sind. Anhand konkreter Alltagssituationen üben wir Vorgänge zu beobachten ohne zu interpretieren und zu werten.

Wir werden uns unserer eigenen Gefühle und Gedanken bewusst und übernehmen Verantwortung dafür. Wir probieren aus, wie wir zu Wut und Ärger stehen können, ohne andere zu verletzen und üben, wie wir die Anliegen unserer Gesprächspartner ernst nehmen können, auch wenn wir ihnen nicht zustimmen.

Außerdem schärfen wir unsere Wahrnehmung für den Unterschied zwischen Bitten und Forderungen und deren Wirkung.

Der Kurs richtet sich an Personen, die interessiert daran sind, zwischen-menschliche Beziehungen zu verbessern und die im Konflikt nach Lösungen suchen, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen.



Referentin: Barbara Reinkowski,
Gestalt- und Psychotherapeutin

Dienstag, 26.01.2016

18:30 Uhr – 21:30 Uhr

Kath. Bildungswerk, Kirchgasse 7

Beitrag: 5,00 EUR

Veranstalter:

Pax-Christi Gruppe Erding-Dorfen



Mehr Info unter Tel. 08122 92632,

www.paxchristi-erding.de