

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation St. Andrä Wördern

Wie können Alltagssituationen, Themen die uns beschäftigen, mit der Gewaltfreien Kommunikation von einer anderen Perspektive betrachtet werden?

Die offene Übungsgruppe zur Gewaltfreien Kommunikation richtet sich primär an Menschen, die sich schon etwas mit der Gewaltfreien Kommunikation auseinandergesetzt haben (zumindest ein Buch gelesen oder eine Einführungsveranstaltung besucht).

Für Interessierte, die noch kaum Erfahrung mit der Gewaltfreien Kommunikation haben, gibt es zu Beginn eines Semesters eine Einführung.

Die nächsten Termine sind:

12.12.18	27.02.19	24.04.19
16.01.19	13.03.19	15.05.19
30.01.19	27.03.19	29.05.19
13.02.19	10.04.19	12.06.19

Spendenbeitrag pro Abend: monetär nach eurem Ermessen, persönliches Übungsbeispiel erwünscht.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Üben!

Monika Slouk und Hanna Grubhofer



Workshops

ZAUBERKURS FAMILIENFRIEDEN

Wie lässt sich Frieden ins eigene Familienleben zaubern? Wie können wir in den magischen Augenblick des JETZT eintauchen und darin verweilen, wie kann das Vertrauen in uns und in unsere Liebsten wachsen und beibehalten werden?

In diesem Workshop für Eltern, Pädagogen und alle, die mit Kindern zu tun haben oder haben wollen, werden wir die Idee der Gewaltfreien Kommunikation "eltern- und kindgerecht" betrachten und vertiefen, genauso wie Übungen um das Vertrauen zu stärken und gut im Jetzt anzukommen.

Inhalt:

Basics der GFK: Beobachtung, Gefühle erkennen, Bedürfnisse wahrnehmen und Bitten äußern - die 4 Schritte der GFK, die das Leben bereichern

Klärung von Konflikten in mir, Konflikte mit mir und anderen und unter Menschen in meiner Familie

Wertschätzen - mich selbst, meine Mitmenschen und all die Themen, die mir das Leben so bringt

Viele eigene Beispiele aus dem Familienalltag haben Platz, um angeschaut und mit neuen "Werkzeugen" in ein anderes Licht gerückt zu werden: Was ist es, was ich eigentlich wirklich will? Und was mein Kind? Oder mein_e Partner_in?

Der Workshop soll dem Fluss des Lebens dienen und uns zu den Themen führen, die bei den Teilnehmer_innen gerade aktuell sind, daher werden weitere Schwerpunkte dann gemeinsam festgesetzt (wie etwa gewaltfrei Schimpfen, Loslassen und Festalten, Umgang mit Wut, Trauer, Grenzen setzen, Regeln und Abmachungen treffen, "Trotzalter" und "Pubertät"



Termine: 23./24.2.2019 UND 30./31.3.2019 jeweils von 10-18 Uhr

im Naturheilraum St. Andrä Wördern

Kosten: 400-800€ nach Selbsteinschätzung,

max. 12 Teilnehmer_innen

Anmeldung: 0650 478 05 15 hanna@empathynow.at