



## Sage nicht, was du denkst - sage was du brauchst

### Einführung und Basis der Gewaltfreien Kommunikation

Die Praxis der Gewaltfreien Kommunikation erleichtert eine Wende in konfliktbehafteten Begegnungen. Absprachen mit Ihrem Kollegen oder Vorgesetzten bringen immer wieder nur Ärger oder Stress? Zu Hause dürfte es ruhig mal freundlicher sein? Wünschen Sie sich mehr Verständnis? **Wünschen Sie sich mehr Gelassenheit im Gespräch mit Ihrem Gegenüber?**

**Entdecken und lernen Sie die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation** nach Marshall Rosenberg. Sie erfahren die Bedeutung der sogenannten "Giraffensprache" und der "Wolfssprache". In praktischen Übungen, u.a. mit dem 4-Schritte-Modell, wird das theoretisch erworbene Wissen angewendet und im Seminar reflektiert.

**Gewohnheiten, Verhalten und Wertungen wirken sich auf unser Gefühlsleben** aus und haben Konsequenzen für unser Miteinander. Während des Seminars können Sie schon die Veränderungen spüren: in Ihrer Bewusstheit, Ihrer Selbstbewertung und Ihrem Selbstwert. Die Art hinzuhören und Ihre Bewertungen werden Sie mit mehr Achtsamkeit wahrnehmen können. Dies sind erste Schritte zu einer möglichen Selbstentwicklung und einer Veränderung hin zu einer friedlichen und emphatischen Kommunikation.

Es können Neulinge wie auch Kenner der Gewaltfreien Kommunikation, die Ihre Kenntnisse wieder auffrischen wollen, teilnehmen.

**Übung festigt das Erlernete.**

Mit im Reisegepäck: Bequeme Kleidung und Schreibunterlagen.  
Anmeldungen werden schriftlich bis zum 27.03.2020 erbeten.



#### ORGANISATION

Helga Seelbach  
Dipl. Pädagogin

#### LEITUNG

Daniele Susanne Kinder-Walenta  
Heilpraktikerin in Psychotherapie,  
Kunsttherapeutin, Malerin, Grafikerin

#### TERMIN

24.04.2020, 17:30 Uhr  
bis  
26.04.2020, 13:00 Uhr

#### KOSTEN

200,00 Euro inkl. Vollverpflegung und Übernachtung im EZ

### KONTAKT UND ANMELDUNG

Evangelische Landjugendakademie  
Dieperzbergweg 13 -17 | 57610 Altenkirchen/Westerwald  
www.lja.de | info@lja.de | Telefon 0 26 81 / 95 16 0

