

ONLINE-AUFBAUKURS

Gewaltfreie Kommunikation (B)



Termine

Jeweils Dienstag, 19-22h:

07. Februar 2023

14. Februar 2023

21. Februar 2023

28. Februar 2023

07. März 2023

14. März 2023

Vertiefungstag:

04. März 2023

Samstag, 10-16h



Ziele

Im Aufbaukurs wirst du die Haltung der GFK weiter vertiefen. Du lernst neue GFK-Prozesse kennen und bearbeitest mit ihrer Hilfe nach und nach viele deiner eigenen, inneren Themen. Du entdeckst neues Handwerkszeug und entwickelst so deine Handlungsfähigkeit im Umgang mit den vier Schritten im Alltag. Du baust deine fürsorgliche Haltung gegenüber dir selbst aus und lernst praktische Methoden kennen, die dir dabei helfen können. Durch die Auseinandersetzung mit den Kursinhalten wird es dir außerdem immer leichter fallen, die Verbindung und den empathischen Kontakt mit deinen Mitmenschen zu vertiefen. Durch den Kurs hast du die Möglichkeit, dich in einer festen Gruppe weiterzuentwickeln und profitierst durch die Verbindung und den Austausch mit den anderen Teilnehmenden.



Inhalte

- Selbstfürsorge mithilfe der GFK
- Eigene Handlungen, die wir im Nachhinein bedauern, als Lerngelegenheit nutzen
- Hinderliche Glaubenssätze erkennen und wandeln
- Grenzen setzen
- Nein sagen
- Nein hören
- Entscheidungen treffen mithilfe der GFK
- Eigene Prozesse bearbeiten
- Sich gewaltfrei in Alltagssprache ausdrücken
- Feedback und Wertschätzung in den 4 Schritten ausdrücken

Der Aufbaukurs besteht aus 2 Teilen, die sich gegenseitig ergänzen.
Die Reihenfolge ist beliebig. Es kann auch nur einer der beiden Teile besucht werden



Sei dabei

Anmeldung:

bis zum 10. Januar 2023
an info@patricia-karuhtz.de

Kosten:

250€ (ermäßigt 200€)

Kursgröße: 8-16 Teilnehmende

Alle Termine finden live über Zoom statt.