

Gewaltfreie Kommunikation



Termine

Jeweils Dienstag, 18-21h:

03. September 2024

17. September 2024

01. Oktober 2024

15. Oktober 2024

29. Oktober 2024

12. November 2024

26. November 2024

14. Januar 2025

28. Januar 2025

11. Februar 2025

25. Februar 2025

Vertiefungstage:

21. September 2024

01. Februar 2025

Jeweils 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

- Umgang mit eigenen inneren Urteilen und Bewertungen
- Umgang mit Schuldzuweisungen
- Umgang mit Ärger
- Verletzlichkeit als Schlüssel zur Verbindung
- Schuld und Scham
- Empathie für andere
- Achtsamkeit & Dankbarkeit in der GFK
- 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
- Sich gewaltfrei in Alltagssprache ausdrücken
- Feedback und Wertschätzung in den 4 Schritten ausdrücken



Sei dabei

Anmeldung:

bis zum 01. Juli 2024
an info@patricia-karuhtz.de

Kosten:

540€ (ermäßigt: 480€)
Ratenzahlung möglich

Alle Termine finden live über
Zoom statt.

