



### Kosten

€ 590,00 Teilnahmebeitrag, Nächtigung und Verpflegung je Modul:

€ 92,00 alles inklusive/Person\* im DZ, € 102,00 im EZ

Wird für alle 3 Module Nächtigung mit Vollpension gebucht, erhalten Sie beim dritten Modul eine Ermäßigung von € 30,00.

\* alles inklusive/Person beinhaltet: 4 Mahlzeiten mit Getränk, Nutzung der Infrarotkabine, Fremdenverkehrsabgabe

Seminarverpflegung ohne NÄ/Frühstück – je Modul: € 36,00

Wird für alle 3 Module die Seminarverpflegung gebucht, erhalten Sie beim dritten Modul eine Ermäßigung von € 13,00.

### Anmeldung

Bis spätestens 21. September 2016 im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum telefonisch oder schriftlich.

### Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung. Der Lehrgang ist bei der Weiterbildungsakademie Österreich akkreditiert.

### Veranstalterin

Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau

8222 St. Johann b. Herberstein 7

Tel. 03113/2207, Fax-DW 24

[kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at), [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

### KooperationspartnerInnen

- ♦ Personalentwicklung der Diözese Graz-Seckau (Diözesane MitarbeiterInnen können um Teilnahmebeitragssubvention ansuchen.)
- ♦ Pax Christi (Mitglieder von Pax Christi erhalten eine Teilnahmebeitragssubvention in der Höhe von € 50,00.)

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt.“*  
(Mahatma Gandhi)



## Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation

Oktober bis Dezember 2016



# Lehrgang zur *Gewaltfreien Kommunikation*

*Wer mit dem Herzen redet ist allen verständlich.*

Albert Schweitzer

Die Sprache des Herzens einüben, für eine beziehungsfördernde Kommunikation und lebensdienliche Lösungen von Konflikten. Dazu dient der Lehrgang zur *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall Rosenberg.

## Zielgruppe

- ♦ Sie interessieren sich für beziehungsfördernde Kommunikation?
- ♦ Sie möchten gerne zu einem gewaltfreien und wertschätzenden Miteinander in Alltag, Familie und Beruf beitragen?
- ♦ Sie sind in einer öffentlichen Institution tätig und möchten gerne Konfliktmanagement lernen und sich in Ihrem Bereich für ein gleichberechtigtes, faires Miteinander einsetzen?

Frauen und Männer, die dazu Lust haben, sind in diesem Lehrgang genau richtig!

## Ziele

- ♦ Verantwortung für sich selbst übernehmen, anstatt die Schuld beim anderen zu suchen.
- ♦ Gut für sich selber sorgen und gleichzeitig die Bedürfnisse anderer wahr- und ernstnehmen.
- ♦ Konflikte als Chance sehen und Kompetenzen entwickeln, um zu tragfähigen und lebensdienlichen Lösungen zu kommen.
- ♦ Mit *Gewaltfreier Kommunikation* zu gesellschaftlicher Veränderung beitragen.
- ♦ Eigene Vorurteile und Rollenklischees bearbeiten, damit ein gleichberechtigtes und faires Miteinander möglich wird.

## Einführung

Freitag, 16. September 2016, 17.00 bis 21.00 Uhr

Was ist überhaupt *Gewaltfreie Kommunikation*?

Einführung und Entscheidungshilfe, ob der Lehrgang das Richtige für Sie ist. Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos und nicht verpflichtend für die Teilnahme am Lehrgang.

Abendessen mit Getränk: € 7,00.

Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation.

## Modul 1

Freitag, 21. Okt., 16.00 Uhr bis Sonntag, 23. Okt. 2016, 12.00 Uhr

- Grundlagen der *Gewaltfreien Kommunikation* (Menschenbild, Spirituelle Wurzeln)
- Mich aufrichtig mitteilen
- Die 4 Schritte der *Gewaltfreien Kommunikation*

## Modul 2

Freitag, 18. Nov., 16.00 Uhr bis Sonntag, 20. Nov. 2016, 12.00 Uhr

- Vertiefung der *Gewaltfreien Kommunikation*
- Die Wurzeln ehren – Leben und Wirken Marshall Rosenbergs
- Empathisch aufnehmen
- Das 4-Ohren-Modell
- Umgang mit Ärger, Nein sagen

## Modul 3

Freitag, 2. Dez., 16.00 Uhr bis Sonntag, 4. Dez. 2016, 12.00 Uhr

- *Gewaltfreie Kommunikation* und gesellschaftliche Veränderung
- Wertschätzung ausdrücken und annehmen
- Bedauern und der Schuld entwachsen
- Auswertung und Reflexion

## Methodik

Einübung der Grundhaltung der *Gewaltfreien Kommunikation* in der Gruppe, theoretische Inputs, Übungsbeispiele, Rollenspiele, Arbeit an mitgebrachten Beispielen aus dem Alltag.

## Referentin

Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, Theologin und Mitglied im Netzwerk *Gewaltfreie Kommunikation* Österreich [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at), spirituelle Begleiterin