



### Kosten

Teilnahmebeitrag: € 690,- für PrivatzahlerInnen und NGOs;  
€ 1.100,- für Unternehmen. Zuzüglich € 103,- alles inklusive/Person\*  
im EZ (€ 93,- im DZ) **pro Modul**

\*alles inklusive/Person beinhaltet: 4 Mahlzeiten mit Getränk,  
Nutzung der Infrarotkabine, Nächtigungsabgabe  
Seminarverpflegung ohne Nächtigung/Frühstück: je Modul € 40,-

### Anmeldung

Bis spätestens 20. September 2019 im Haus der Frauen – Erholungs-  
und Bildungszentrum telefonisch oder schriftlich. Die Vergabe der  
Teilnahmeplätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

### Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung. Die Tage  
sind für die Zertifizierung nach CNVC anrechenbar. Der Lehrgang  
ist bei der Weiterbildungsakademie Österreich akkreditiert.

### Veranstalterin

Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum  
8222 Feistritztal, St. Johann b. Herberstein 7  
Tel. 03113/2207 | kontakt@hausderfrauen.at  
www.hausderfrauen.at | facebook.com/hausderfrauen

### KooperationspartnerInnen

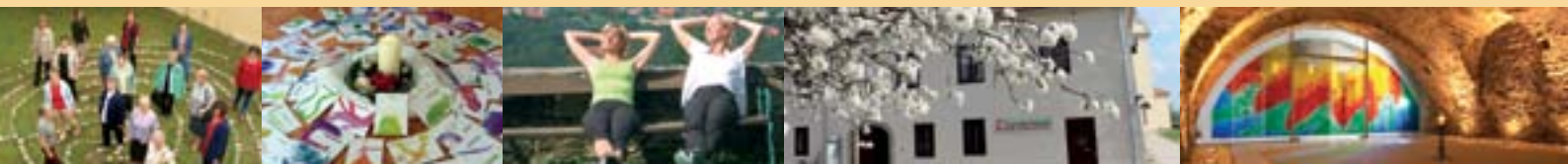
- Personalentwicklung der Diözese Graz-Seckau (Diözesane MitarbeiterInnen können um Teilnahmebeitragssubvention ansuchen).
- Pax Christi (Mitglieder von Pax Christi erhalten eine Teilnahmebeitragssubvention in der Höhe von € 50,-)

*„Das Ziel im Leben ist es, all unser Lachen zu lachen und  
all unsere Tränen zu weinen ...“* M.B. Rosenberg



# Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation

Oktober 2019 bis März 2020



# 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 möchten mehr Mitgefühl mit sich selbst entwickeln und Ihrer Lebendigkeit auf die Spur kommen?
- Sie möchten lernen, die Welt mit den Augen des/der anderen zu sehen, damit auch in Konflikten Verständnis wachsen kann und nachhaltige Lösungen gefunden werden?
- Sie möchten gerne zu einem wertschätzenden Miteinander in Alltag, Familie und Beruf beitragen?
- Sie möchten Ihre Sozialkompetenz erweitern, um sich in Ihrem Unternehmen für ein gleichberechtigtes, faires Miteinander einzusetzen?

## Ihr Nutzen

- Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst, anstatt die Schuld beim anderen zu suchen.
- Sie können gut für sich selber sorgen und gleichzeitig die Bedürfnisse anderer wahr- und ernstnehmen.
- Sie haben die Kompetenz, Konflikte als Chance zu betrachten und zu tragfähigen und lebensdienlichen Lösungen beizutragen.
- Sie tragen zu gesellschaftlicher Veränderung bei, indem sie *Gewaltfreie Kommunikation* leben.
- Sie haben Vorurteile und Rollenklischees transformiert und Kompetenzen für ein gleichberechtigtes, faires und wertschätzendes Miteinander erworben.

## Inhalte

### Informationsabend

Freitag, 13. September 2019, 17.00 bis 21.00 Uhr

Was macht *Gewaltfreie Kommunikation* aus?

Wie kann ich davon profitieren? 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: € 7,-

Mit Ihrer Anmeldung bis 10. September erleichtern Sie uns die Organisation.

## Modul 1

Freitag, 25. Oktober 2019, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 27. Oktober 2019, 13.00 Uhr

### Worte schaffen Wirklichkeit

- Wie kann ich mich aufrichtig mitteilen mit Hilfe der 4 Schritte der *Gewaltfreien Kommunikation* anstatt andere zu kritisieren oder Vorwürfe zu machen?
- Grundhaltungen und Spiritualität der *Gewaltfreien Kommunikation* erfahren

## Modul 2

Freitag, 17. Jänner 2020, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 19. Jänner 2020, 13.00 Uhr

### In empathischer Verbindung sein

- Selbstempathie üben und mit Ärger umgehen lernen
- Empathisch zuhören mit Hilfe des 4 Ohren Modells
- Empathiegespräche führen und begleiten

## Modul 3

Freitag, 6. März 2020, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 8. März 2020, 13.00 Uhr

### Veränderung bewirken

- Bedauern äußern ohne sich schuldig zu fühlen
- Wertschätzung ausdrücken und annehmen
- Mit *Gewaltfreier Kommunikation* zu gesellschaftlicher Veränderung beitragen
- Die Wurzeln ehren – Leben und Wirken Marshall Rosenbergs

## Methodik

Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens, Erfahren der Grundhaltungen der *Gewaltfreien Kommunikation* in der Gruppe, Übungen zu Körperpräsenz und authentischem Selbstaussdruck, theoretische Impulse, Übungsbeispiele, Rollenspiele, Arbeit an eigenen Beispielen aus dem Alltag.

## Referentin

Maga Birgit Schmidt, Theologin, CNVC zertifizierte Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation*, Lebens- und Sozialberaterin