

positiv✓erändere
GmbH

**2-tägiger
Trainings-
Workshop GFK
Gewaltfreie
Kommunikation**

**24. & 25.08./
07. & 08.12.2024**

Möchtest du noch tiefer in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) eintauchen?

An unserem aktiven und anregenden Workshop setzt du dich mit der Haltung «von Herzen geben» auseinander. Dieser 2-tägige Trainings-Workshop richtet sich an alle, die noch mehr im Kontakt mit sich und anderen sein möchten. Durch die echte und verständnisvolle Kommunikation mit sich selbst und anderen entsteht mehr Freiheit, Leichtigkeit und Klarheit. Wir lernen, in Konfliktsituationen im Alltag offen zu bleiben, die Aufmerksamkeit auf sich zu richten, Zusammenhänge zwischen Körper und Gedankenmustern zu erkennen. Wir lernen eigene Strategien und Handlungsmuster kennen und können dadurch leichter unsere Bedürfnisse erkennen und spüren. Deine Persönlichkeitsentwicklung steht im Vordergrund und all das, was in dir lebendig ist, steht im Mittelpunkt.

Weitere Themen

- Eigene Muster und Glaubenssätze erkennen
- GFK als fließende Sprache umsetzen, die nicht nach einer «Technik» klingt
- Ausbau von kommunikativen Fähigkeiten in Sozialbeziehungen wie Familie und Partnerschaften
- Sicherer Umgang, Grenzen setzen und respektieren

Bist Du dabei? Dann melde dich gleich an. Maximal 14 Teilnehmer pro Workshop. Wir freuen uns auf dich.

Wann: 24./25. August 2024 jeweils von 9:00–16:00 Uhr
7./8. Dezember 2024 jeweils von 9:00–16:00 Uhr

Wer: **Monika Kunkler**, Coach in empathischer Kommunikation, Pflegefachperson Psychiatrie HF und Gesundheit!Clown und **Steffi Joder**, Coach in empathischer Kommunikation, Pflegefachperson Psychiatrie HF und Entspannungstrainerin

Wo: In den Räumlichkeiten von Positiv Verändere GmbH, Beitenwil 150B, 3113 Rubigen

«Wenn wir wirklich gehört werden mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen, ändern wir uns.» Marshall B. Rosenberg

Kosten pro Wochenende: für Einzelpersonen 520.–, für Paare 920.–

Um eine Anmeldung wird gebeten unter:
mk@positiveraendere oder 079 757 99 71