

positiv✓erändere  
GmbH

**Vertiefungs-  
Workshop GFK  
Gewaltfreie  
Kommunikation**

**20.01./23.03./  
02.11.2024**

# 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. In diesen Vertiefungs-Workshop werden die Grundlagen nochmals vertieft und intensiv trainiert. Durch wiederholtes, gegenseitiges Üben gelangst du zu mehr Selbstsicherheit und Authentizität und kannst die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation noch leichter in den Alltag integrieren. Du entwickelst ein Verständnis dafür, wie unsere Gedanken, Worte und unser Handeln das Miteinander beeinflussen. Dieser Workshop ist eine ideale Gelegenheit, deine Entwicklung zu fördern und deine eigenen Bedürfnisse besser kennen zu lernen.

## Weitere Themen

- Dyade
- Vertiefung der Fremd- und Selbstempathie
- Sicherheit in der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation
- Beziehung zu sich und anderen verbessern
- Eigene Muster und Glaubenssätze erkennen

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

**Wann:** 20. Januar 2024 jeweils von 9:00–16:00 Uhr  
23. März 2024 jeweils von 9:00–16:00 Uhr  
2. November 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 Nachmittag:** Einzelpersonen 290.–, für Paare 530.–

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