

positiv✓erändere  
GmbH

**Einstiegs-  
workshop GFK  
Gewaltfreie  
Kommunikation**

**13.04./15.06./  
14.09.2024**

# Möchtest du wissen, wie Gewaltfreie Kommunikation (GFK) funktioniert?

An unserem aktiven und anregenden Workshop setzt du dich mit der Haltung «von Herzen geben» auseinander. Du lernst das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen und übst die praktische Umsetzung. Die Anwendung des Vier-Schritte-Modell befähigt dich Konflikte und schwierige Gesprächssituation auf Augenhöhe zu lösen. Aus Kritik und Verurteilung hörst du das tatsächliche Anliegen heraus und nimmst nichts mehr persönlich. Intensiv setzen wir uns mit Gefühlen und Bedürfnissen auseinander dadurch stärkst du die Verbindung zu dir selbst und eignest dir einen umfangreichen Wortschatz an um emphatischer und verständnisvoller zu kommunizieren.

## Weitere Themen

- Essenz des Lebens
- Pseudogefühle
- Annahmen und Absichten
- Giraffensprache versus Wolfsprache
- Selbstempathie und Empathie

**Bist Du dabei?** Dann melde dich gleich an. Maximal 12 Teilnehmer pro Workshop. Wir freuen uns auf dich.

**Wann:** 13. April 2024 von 09:00– 14:00 Uhr  
15. Juni 2024 von 09:00 – 14:00 Uhr  
14. September 2024 von 09:00– 14:00 Uhr

**Wer:** **Monika Kunkler**, Coach in empathischer Kommunikation, Pflegefachperson Psychiatrie HF und Gesundheit!Clown und **Lukas Brönnimann**, EX-IN Genesungsbegleiter

**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:** für Einzelpersonen 260.– für Ehepaare 480.–

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