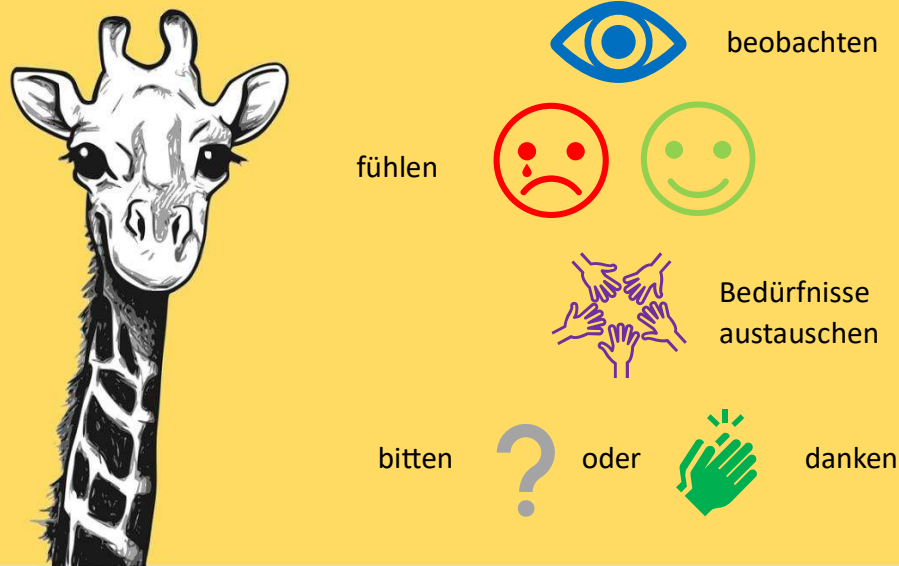


Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation



Willst Du Recht haben oder glücklich sein? (Marshall Rosenberg)

Was ist die GFK ?

Die GFK ist ein Modell, das in vier Schritten Situationen im alltäglichen Leben angeht, damit wir Lösungen für alle Beteiligten finden und diese in einer Sprache von Respekt und Augenhöhe einbringen. Es ist auch auf die Sprache zu achten. Mann/Frau kann das Modell als Tool für den Alltag anwenden oder auch als Haltung für das Leben verwenden.

Was wollen wir ?

Unsere Bedürfnisse einbringen und so formulieren, dass sie gehört werden. Frieden, Respekt und Augenhöhe in unsere Welt einbringen. Sei es in der Familie, Partnerschaft, Geschäft oder wo sonst wir mit Menschen in Kontakt treten.

Wie arbeiten wir ?

Wir arbeiten anhand der vier Schritte: **Beobachtung**, **Gefühl**, **Bedürfnis**, **Bitte** oder **Dank**. Konkret in Diskussionen, Rollenspielen, Selbstreflexionen. Das beste Üben findet anhand von konkreten Situationen / Erlebnissen aus unserem Alltag statt.

Daten: Samstag : 9./16./23. September, 4./11./18. November 2023

Zeit: 10:00 bis 12:30

Ort: Familienzentrum Uster, Zentralstrasse 32, 8610 Uster

Kosten: 300 Franken

Teilnehmende: minimum 4 maximum 10

Über die Durchführung anhand der Teilnehmenden-Anzahl wird am 25. August entschieden.

Anmelden per eMail oder Post an: Erich.Werder@gmail.com

Erich Werder, Wannenstrasse 61, 8610 Uster, 079 660 82 34

Anmeldung: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Vorname, Nachname, Mobile/Tel, eMail.

