

Durch eine leicht verständliche Vorgehensweise, mit vielen *praktischen Übungen*, lernst du schrittweise eine verbindende Form der Kommunikation mit den folgenden Inhalten:

- Hindernisse in der Kommunikation
- Die 4-Schritte und der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation
- Ärger vollständig ausdrücken
- Beobachten statt Bewerten
- Gefühle als Signale verstehen
- Selbstbehauptung und Einfühlung
- Sag nicht, was du denkst - sag was du brauchst
- Empathie als Schlüssel zur Verständigung
- Verantwortung für mich selbst übernehmen



Basis-Training (BT) | Einstieg | Umfang: 12 Std.
Zeit & Kosten: Fr. 18-22 Uhr & Sa. 10-18 Uhr | € 138,--
Ort: Kiel - Holtener Str. 69

Termine 2019: 16./17.08.2019
20./21.09.2019 | 08./09.11.2019 | 06./07.12.2019

Termine 2020: 24./25.01.2020
20./21.03.2020 | 15./16.05.2020 | 28./29.08.2020
18./19.09.2020 | 30./31.10.2020 | 27./28.11.2020

Termine 2021: 29./30.01.2021
05./06.03.2021 | 21./22.05.2021 | 13./14.08.2021
10./11.09.2021 | 29./30.10.2021 | 03./04.12.2021



**Gewaltfreie
Kommunikation**

**Basis-
Training**

nach dem Modell der
„**Gewaltfreien Kommunikation**“
von Dr. Marshall B. Rosenberg

' % (! ") # \$
" 7 " 8
: ! " " " %
! ! 7 " ; < " " & = &
" < 7 " " & > 7 !) 5
" & " " " ")
" 7 & " " ")
" & " " ")
" & (% 7 & " ")
= " 7 % " " 7)
7 ?) = " " " ")
" < !)

% * & %
@ " " 7 !) 7 &
@ : " %
=)
@ (" 8 9 8 9)
@ " ")
% ()
@ " ")
@ ! " ")
@ ; ")
@ 5 ! " ! " % "

(! " # \$ % & ')
\$ () * + , - . / 0
1 # / - 2 . 0 * + / 3 0 1 4 # / - 2 . 0 * + / 3 3
! # / . 3 * - 2 / , + + . .



!