

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

Internet:

<http://www.wikipedia.org/>
ausführliche Information zur
Gewaltfreien Kommunikation

<http://www.gewaltfrei.de>
Zentren Gewaltfreie Kommunikation

Bücher (Auswahl):

Marshall Rosenberg:
Gewaltfreie Kommunikation
Eine Sprache des Lebens.
Junfermann Verlag

Das können wir klären!
Wie man Konflikte friedlich und wirksam lösen kann.
Junfermann Verlag

Kinder einführend ins Leben begleiten
Elternschaft im Licht der Gewaltfreien Kommunikation
Junfermann Verlag

Wie ich dich lieben kann, wenn ich mich selbst liebe.
Ein praktischer Ratgeber zu einer neuen Art von Beziehungen.
Junfermann Verlag

Susann Pástor / Klaus-Dieter Gens
Ich höre was, das du nicht sagst.
Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen.
Junfermann Verlag

Serena Rust und Stefan Stutz
Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt
Koha Verlag

Hörbücher bei Steinbach Sprechende Bücher
Marshall B. Rosenberg im Gespräch mit Gabriele Seils
Konflikte gewaltfrei lösen
Sprecher: Thomas Hollaender, Ulrike Hübschmann
4 CD Länge: 331 Min.

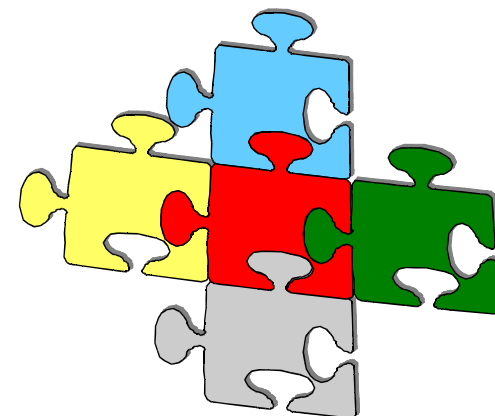
Marshall B. Rosenberg
Gewaltfreie Kommunikation
Sprecher: Thomas Hollaender, Ulrike Hübschmann, u.a.
4 CD Länge: 305 Min.

Hinweis: Viele der Medien erhalten Sie leihweise in der
Stadtbibliothek Celle.



LEITUNG

Christian Kapretz (HP)
Mediator
Systemischer Berater
(Einzel-, Paar-, Familien)



EINLADUNG

GFK

**GEWALTFREIE
KOMMUNIKATION**

NACH
MARSHALL B. ROSENBERG

LERN- UND ÜBUNGSGRUPPE

vhs VOLKSHOCHSCHULE
CELLE

Termine:
Donnerstag 19.30 bis ca. 21.00 Uhr

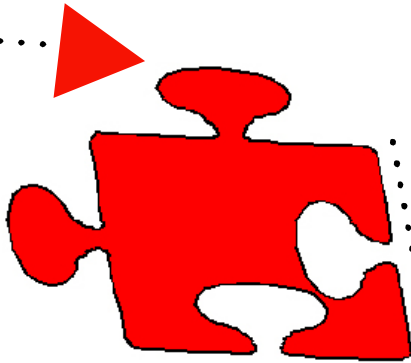
03. und 17. September 2009
1. und 29. Oktober
12. und 26. November
10. Dezember 2009
07. und 21. Januar 2010

Ort:
VHS Celle, Trift 17, Raum 2

Anmeldung Kurs CE 1713:
VHS Celle - ☎ 05141 - 92980
E-Mail info@vhs-celle.de

Kursgebühr:
9 Abende 45,00 €





GEWALTFREIE KOMMUNIKATION - WAS IST DAS ?

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ermöglicht Ihnen, Ihren sprachlichen Ausdruck und Ihre Art des Zuhörens zu verändern. Dazu gehört eine wertschätzende und empathische Grundhaltung anderen sowie sich selbst gegenüber, sowie die Fähigkeit Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten vollständig auszudrücken

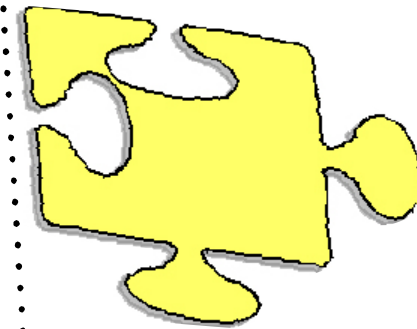
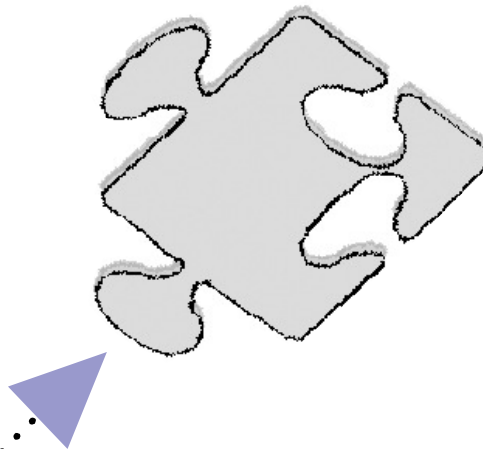
Die GFK wird Sie anregen:

- Sorgfältiger zu beobachten
- Verhaltensweisen und Umstände, die sie stören genau zu bestimmen
- sich klarer und direkter auszudrücken
- Besser zu verstehen, was andere meinen
- Auch in angespannten Situationen aufrichtig und gelassen zu reagieren
- zu friedlichen und konstruktiven Lösungen zu gelangen
- Ihre Interessen, und Ziele erfolgreich zu vertreten, ohne dies auf Kosten anderer zu tun
- Situationen zu schaffen, in denen alle Beteiligten gewinnen

Es ist einfach, aber nicht leicht
(It is simple but not easy - M. Rosenberg)

WOBEI KANN SIE DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION UNTERSTÜTZEN?

- Ihre Beziehungen zu anderen Menschen befriedigender zu gestalten
- Ihre Bedürfnisse auf eine Weise zu erfüllen, dass sie das Leben bereichern
- Vergangene Erfahrungen und Beziehungen, die für Sie schmerzvoll oder erfolglos waren, zu heilen
- Schuldgefühle, Scham, Angst und Depression aufzulösen
- Ärger und Frustration umzuwandeln in aufbauendes, erfolgreiches Handeln
- Lösungen zu finden, die auf gegenseitiger Wertschätzung, Respekt und Kooperation beruhen



WAS ERWARTET SIE AN DEN ÜBUNGSABENDEN ?

Training und Üben

- aktives Zuhören
- beobachten
- bewerten
- Gefühle erkennen und ausdrücken
- Bedürfnisse wahrnehmen und aussprechen
- Bitten formulieren
- mit Ärger und Wut umgehen
- Empathie für sich selbst und für andere

Methode

- an jedem Abend werden wir uns mit einem Element der Gewaltfreien Kommunikation näher beschäftigen