

Birgit Rosenthal



Grundkurs Gewaltfreie Kommunikation n.M.B.Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation bezieht sich auf unsere Sprache und ist anhand der „4 Schritte“ leicht umsetzbar. Ein Basis Seminar wird Ihnen neue Sichtweisen eröffnen und viele Möglichkeiten zeigen, Ihr Leben für sich selbst und im Umgang mit Ihren Mitmenschen leichter zu gestalten. Lassen Sie sich inspirieren. Fangen Sie jetzt

7 Stunden Basisseminar

1. Die 4-Schritte der Verständigung:

- **Beobachtung statt Bewertung**
- **Gefühl statt Meinung**
- **Bedürfnis statt Handlung**
- **Bitte statt Forderung**

2. Empathie

3. Selbsta Ausdruck

4. aktives Zuhören

Anhand von Arbeitsblättern und Übungen erarbeiten wir ausführlich jedes Themen.

Gebühr 80 Euro pro Person

Unsere Gesellschaft ist im ständigen Wandel. Täglich treffen wir mit Menschen aus unterschiedlichen Lebenssituationen zusammen. Es ist oft schwierig den Umgang miteinander, zufrieden und konstruktiv zu gestalten. Die Gewaltfreie Kommunikation gibt uns da ein wertvolles Handwerkzeug an die Hand, welches sich rein auf unsere Sprache bezieht und ein wertschätzendes Miteinander möglich macht. Es führt uns weg von Urteilen, Kritik und Schuldgefühlen, hin zu einem wertschätzenden, empathischen Umgang. der auf das Bewusstwerden unserer Bedürfnisse aufmerksam macht.

Kontakt Birgit Rosenthal

Mobil: 0170-3224092 Mail-Adresse: rosenthal-birgit@web.de

<https://www.gewaltfrei-hannover.de/weitere-angebote>

zertifizierte Mediatorin n.BM, Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg , Anti Stress Trainerin

Übungsleiterin im Zentrum für gewaltfreie Kommunikation Hannover e.V.
Seminare und Vorträge