KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

# Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

**Tagesseminar**

**Sa 15.03.2025, 9.30 - 16.00 Uhr**

für jung und alt - und gern zusammen - wir alle haben die gleichen Gefühle und Bedürfnisse

Unter dem Motto "Frieden in mir, Frieden mit Dir und Frieden auf der Welt" biete ich einen Schnupperkurs in "achtsamer, friedvoller, wertschätzender" Kommunikation an. All das ist GFK. Was ist und was kann Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und wie kann sie hilfreich sein? Diese Fragen klären wir.
Wenn wir wissen, wie es uns selbst geht und was wir wirklich brauchen und verstehen, wie es auch dem anderen geht, können wir klarer und friedlicher mit uns selbst und anderen umgehen.
Sie erfahren dabei, wie wichtig es ist, über "echte" Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Wie wertvoll es ist, wenn wir einander bewertungsfrei zuhören und wie verbindend, wenn wir versuchen, einander zu verstehen, ohne verpflichtet zu sein, innerliche oder äußerliche Erwartungen zu erfüllen.

**Ort**
Online-Veranstaltungsraum

**Referentin**
Romana Rupp

**Kosten**
66 Euro

**Anmeldung**
unter: romana.rupp@gmx.net

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-02-07 11:58:41

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
**www.keb-ris.de**