

Seminar zur Einführung und Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation

Tagtäglich kommunizieren Menschen miteinander und geraten dabei immer wieder an Grenzen der Verständigung, erleben Situationen, die sie überfordern, verunsichern, Ärger und Wut auslösen. In diesen Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben, einfühlsam, klar und gelassen zu reagieren, ist eine Kunst.

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen Weg, wie wir die Beziehung zu uns selbst und zu anderen Menschen lebendig halten oder wiederbeleben können. Sie ist eine Gesprächsform und eine Lebenshaltung, mit der Menschen lernen, ihren sprachlichen Ausdruck und die Art ihres Zuhörens zu verändern. Sie erweitert die Möglichkeiten, selbst unter herausfordernden Umständen, wertschätzend **sowohl mit sich als auch mit der/m anderen** im Kontakt zu bleiben. Sie regt an, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ehrlich auszudrücken und gleichzeitig den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen respektvoll zu begegnen.

Das Modell der „Vier Schritte“ erleichtert es der Übenden ihre innere Haltung, die Beziehung zu sich und anderen zu klären:

1. Schritt: Eine Situation wahrnehmen, beobachten ohne zu bewerten, zu analysieren.
2. Schritt: Fühlen ohne Interpretation und Vorwurf.
3. Schritt: Benennung der Bedürfnisse, aussprechen, was ich brauche.
4. Schritt: Bitten formulieren, konkret und handlungsorientiert ohne zu fordern.

Sie erleben Klarheit und Entspannung, stärken Respekt und Vertrauen im Dialog.

Frauenseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

Datum: Samstag, 16. September 2017

Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle
Beckum

Adresse: Weststr. 25
(barrierefreier Zugang)

Kosten: 50,-€ (Ermäßigung und Ratenzahlung möglich)

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl: 12



FRAUENBERATUNGSSTELLE
FACHSTELLE GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT



Referentin:

Dorothea Heimann:

- Diplom Pädagogin
- Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation
- Lehrerin
- Coach

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt an die

Frauenberatungsstelle Beckum
Frauen helfen Frauen e.V.
Weststr. 25
59269 Beckum
Tel. 02521-16887
Fax: 02521-28784
info@fhf-beckum.de

Anmeldung zur Fortbildung „Einführung und Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation“

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Fortbildung 16.09.2017

Anmeldung verbindlich bis zum **11.09.2017**

Die Anmeldung kann schriftlich per Post, Fax oder per Mail erfolgen. Die Überweisung ist gleichzeitig die Anmeldebestätigung. Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 Frauen begrenzt.

Verbindliche Anmeldung bis zum **11.09.2017** durch Überweisung der Teilnahmegebühr von 50 € auf das Konto von:

Frauenberatungsstelle Beckum
Frauen helfen Frauen e. V.

Volksbank Beckum-Lippstadt eG

IBAN: DE 1041 6601 2401 1692 0300

BIC: GENODEM 1LPS

Rücktrittsbedingungen:

Jede Stormierung muß schriftlich erfolgen. Bei einem **Rücktritt bis nach dem 11.09.2017** ist die Gesamtgebühr zur Zahlung fällig.

Ort: Frauenberatungsstelle Beckum, Weststr. 25, 59269 Beckum

Sie finden uns:

mit dem PKW

A2 Abfahrt Beckum

Ab Autobahnabfahrt rechts Richtung Beckum Innenstadt.

Auf dieser Straße (Neubeckumer Straße) bleiben, einen Bahnübergang passieren bis zur zweiten großen Ampel-Kreuzung (Orientierungspunkt: Modehaus Rusche auf der linken Seite).

An dieser Ampel rechts in die Alleestraße und dann an der nächsten Ampelkreuzung (ca. 600m) links in die Weststraße einbiegen.

An der folgenden Ampelkreuzung rechts abbiegen und dann direkt links in die Südstraße abbiegen.

Die Frauenberatungsstelle liegt dann nach ca. 100 m auf der linken Seite. Eingang in der Klostersgasse.

mit dem Zug

Zielbahnhof Neubeckum, dann in eine der Buslinien Richtung Beckum – Busbahnhof steigen. Vom Busbahnhof, Strasse überqueren und rechts die Neubeckumer Strasse bis zur Ampel Sternstrasse gehen, geradeaus weiter in die Nordstrasse, am Ende rechts in die Weststr. einbiegen (ca 10 Min. Fußweg)

Einführung und Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation



Quelle: www.ttkassel.de

Seminar für Frauen

16.09.2017
von 10.00 - 17.00 Uhr

