

## A2513556 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Beginn	Samstag, 10.05.2025, 11:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Karina Orth
Kursort	Raum 21, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

„Ich bin doch nicht gewalttätig – wieso sollte ich dann lernen, gewaltfrei zu kommunizieren?“

Vielleicht taucht diese Frage bei Ihnen auf, wenn Sie diesen Titel lesen.

Marshall B. Rosenberg, Erfinder der GFK, schreibt dazu: „Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht als gewaltfrei, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzungen, Leid oder Missverständnissen. Bei uns selbst oder unseren Mitmenschen.“

Das Ziel der GFK ist es, authentisch und wertschätzend zu kommunizieren, um tragfähige Verbindungen zu sich selbst und anderen aufzubauen.

Ganz egal, ob dies im privaten, im beruflichen oder im gesellschaftlichen Kontext benötigt wird. Überall dort, wo Menschen im sozialen Gefüge zusammen kommen, kann GFK ein entspanntes und respektvolles Miteinander fördern.

Die GFK ist somit sowohl eine Haltung als auch ein kommunikativer Ansatz.

(Workshop inklusive Handout und Arbeitsmaterial zur Eigenreflexion)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, ISO Matte o.ä., warme Decke, warme Socken, Getränke.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.05.2025	11:00 - 15:00 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 21
28.06.2025	11:00 - 15:00 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 21