




Seminar-Titel:
Von "Darf man jetzt gar nichts mehr sagen?" zu "Was will ich sagen?" dank gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

	Termin:		Ort:		Referent*innen:
	Di., 10.06. + Mi., 11.06.2025 von 9 bis 17 Uhr		<u>Albert Schweitzer Haus,</u> Garnisongasse 14-16, 1090 Wien		Quehenberger, Joanna

Wertschätzend, einfühlsam und ehrlich kommunizieren, wie kann das gehen?
Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet eine übersichtliche und praktische Methode, um in Beziehungen die Bedürfnisse aller Beteiligten gut erfüllen zu können. Sie geht davon aus, dass wir als Menschen grundsätzlich gerne zum Wohl anderer beitragen, solange wir das freiwillig tun können, ohne Bestrafung zu fürchten. Obwohl alle Menschen die gleichen Bedürfnisse teilen, führt ein hierarchisches System (zit. Rosenberg) in unserer Gesellschaft dazu, dass eine Vielzahl von Menschengruppen marginalisiert werden. Marginalisiert bedeutet „an den Rand gedrängt“ und dadurch öfters von Barrieren betroffen, als andere. Um die Lebensrealitäten von marginalisierten Gruppen zu verstehen, braucht es ein offenes Ohr, Mitgefühl und den Wunsch zu lernen. Die Gewaltfreie Kommunikation lehrt uns, wie wir dieses Mitgefühl auch auf uns selbst ausweiten können und hilft uns dabei, uns selbst liebevoll und fürsorglich zu begegnen. In diesem Workshop werden Sie dazu befähigt, Debatten über Machtungleichheit und Diskriminierung feinfühler zu führen und in Notsituationen zivilcouragiert einzugreifen.

SEMINARINHALTE

- ▶ Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und üben
- ▶ Empathisches Zuhören – ein praktischer Leitfaden
- ▶ Ehrlicher Selbstaussdruck - ein praktischer Leitfaden
- ▶ Diskriminierungsformen und unterschiedliche Arten von Gewalt verstehen
- ▶ Techniken für Zivilcourage

SEMINARMETHODEN

- ▶ Einzel- und Kleingruppenarbeit
- ▶ Erfahrungsorientiertes, gehirngerechtes Lernen
- ▶ Kompakte Theorie-Inputs
- ▶ Reflexionen und Diskussionen

SEMINARZIELE

- ▶ Aktiv Zuhören und in stressigen Situationen eine empathische Haltung einnehmen
- ▶ Diskriminierungsformen anhand von Beispielen leichter verstehen und erkennen
- ▶ Strategien für zivilcouragiertes Handeln üben
- ▶ „Empathie ist nicht immer Zustimmung“: eigene Meinungen vertreten und damit selbstbehauptet im Dialog bleiben
- ▶ Wut kraftvoll und konstruktiv ausdrücken
- ▶ Wertschätzung leben: Unterschiede und Vielfalt feiern

Jetzt weiter auf Seite 2 von 2 ▶

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien

Hier die Fortsetzung zu Seite 1 von 2 ▶

ZIELGRUPPEN

- ▶ Pädagog*innen
- ▶ Beschäftigte in den Bereichen Soziale Arbeit und Bildung
- ▶ Umsetzer*innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- ▶ Führungskräfte
- ▶ Erziehungsberechtigte Personen
- ▶ alle Interessierten – kein Vorwissen nötig

Information: 01 4000-76906, office@wig.or.at, www.wig.or.at

Gesamt-Gebühr je 2-tägigem Seminar: € 150,00

Anmeldung: <https://seminare.goeg.at/f9pzn/>



FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien