



Einladung zur Veranstaltung

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Donnerstag, 23.09.2021, 18:00 - 20:00 Uhr

Wenn wir mit jemandem Schwierigkeiten haben, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Oder wir nehmen etwas persönlich und sind tagelang verschupft. Die Lösung ist klar: Änderte sich der andere, gäbe es keine Probleme ? glauben wir. Erfolgreicher ist es allerdings, selbst dazulernen.

Gewaltfreie Kommunikation - auch Wertschätzende Kommunikation genannt - zeigt, wie es gelingt:

- ? uns aufrichtig mitzuteilen ? ohne Kritik oder Vorwurf
- ? den Gegenüber zu verstehen ? auch wenn ich nicht einverstanden bin
- ? selbstbewusst klare Bitten auszusprechen ? statt Forderungen zu stellen
- ? mich für meine Werte stark zu machen ? ohne andere zu verurteilen
- ? sich für eigene Anliegen einzusetzen ? ohne Recht haben zu müssen
- ? unerwünschtes Verhalten anzusprechen ? ohne andere zu kränken
- ? Kritik, Angriffe und Vorwürfe zu hören ? ohne sie persönlich zu nehmen.

In diesem praxisnahen Workshop lernst du ein leicht verständliches Modell kennen, das dir hilft, eine wertschätzende Haltung (dir selbst und anderen gegenüber) zu leben. Lust mitzumachen?

Dann komm gerne!

ReferentIn: (Medienprofi)
Zielgruppe: free FM Mitglieder und Interessierte
Veranstalter: **Radio free FM**
Ort: Platzgasse 18
89073 Ulm

Die Teilnahme ist auf 8 Teilnehmer*innen begrenzt.

Online-Anmeldung unter: <http://www.bz-bm.de/>