

## Übungsgruppe *Gewaltfreie Kommunikation*

für Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation kennengelernt haben und sie nun vertiefend üben wollen, um sie in ihrem Berufs- und Privatleben anwenden zu können.

Wer die *Gewaltfreie Kommunikation* kennenlernt, ist meistens sehr begeistert und fasziniert von dieser Art, miteinander zu sprechen und umzugehen. Schnell merkt man jedoch im Alltag, wie schwierig es oft ist, diese vier auf den ersten Blick sehr einfachen Schritte im Gespräch umzusetzen. Es bedarf des geduldigen Übens, damit uns dieser Sprachstil in „Fleisch und Blut“ übergeht.

### In dieser Übungsgruppe werden wir

- Die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation vertiefen
- Selbsteinführung, Selbstaussdruck und Empathie üben
- „besondere“ Themen bearbeiten wie z. B. Umgang mit Ärger und Wut, Nein sagen und Grenzen setzen, Projektionen erkennen und wandeln, usw.
- in Rollenspielen Alltagssituationen erforschen

Wir arbeiten in erster Linie mit den Beispielen und Situationen, die die TeilnehmerInnen aus Ihrem Alltags- und Berufsleben mitbringen.

### Termine September 2019 bis März 2020

04.09.19 – 02.10.19 – 06.11.19 – 04.12.19 –

08.01.20 – 05.02.20 – 04.03.20

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Haus der Kulturen Braunschweig e.V.  
Am Nordbahnhof 1, 38106 Braunschweig

(kostenfreies Parken ist in der Taubenstraße möglich)

### TeilnehmerInnenbeitrag:

25,- €/TN/Abend

Ermäßigung: siehe Anmeldeformular

Teilnahmebescheinigungen und  
Quittungen stelle ich auf Wunsch gerne  
aus.

Deine Fragen beantworte ich gerne am Telefon oder per mail.

Ich freue mich auf Dich!



**Auf geht' s!**