



Haus der Frauen
Bildung Spiritualität Auszeit

Kosten

Teilnahmebeitrag: € 730,- / zuzüglich € 127,-
alles inklusive/Person* im EZ (€ 113,- im DZ) **pro Modul**
*alles inklusive/Person beinhaltet: 4 Mahlzeiten mit Getränk,
Nutzung der Infrarotkabine, Nächtigungsabgabe
Seminarverpflegung ohne Nächtigung/Frühstück: je Modul € 43,-

Anmeldung

Bis spätestens 19. Jänner 2024 im Haus der Frauen – Bildung.
Spiritualität.Auszeit telefonisch oder schriftlich. Die Vergabe
der Teilnahmeplätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Zertifikat

Die Teilnehmer*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung. Die Tage
sind für die Zertifizierung nach CNVC anrechenbar. Der Lehrgang ist
bei der Weiterbildungsakademie Österreich mit 4,5 ECTS akkreditiert.

Veranstalterin

Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit
Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau
8222 Feistritztal, St. Johann b. Herberstein 7
T: +43 (0)3113/2207 | kontakt@hausderfrauen.at
www.hausderfrauen.at | facebook.com/hausderfrauen

Kooperationspartner*innen

Personalentwicklung der Diözese Graz-Seckau (Diözesane Mit-
arbeiter*innen können um Teilnahmebeitragssubvention ansuchen).

*„Das Ziel im Leben ist es, all unser Lachen zu lachen und
all unsere Tränen zu weinen ...“* M.B. Rosenberg

Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation

Jänner bis Mai 2024



Lehrgang zur *Gewaltfreien Kommunikation*

„Wer mit dem Herzen redet ist allen verständlich.“

Albert Schweitzer

Die Sprache des Herzens einüben, für eine beziehungsfördernde Kommunikation und lebensdienliche Lösungen von Konflikten. Dazu dient der Lehrgang zur *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall Rosenberg.

Zielgruppe

- Sie möchten mehr Mitgefühl mit sich selbst entwickeln und Ihrer Lebendigkeit auf die Spur kommen?
- Sie möchten lernen, die Welt mit den Augen des/der anderen zu sehen, damit auch in Konflikten Verständnis wachsen kann und nachhaltige Lösungen gefunden werden?
- Sie möchten gerne zu einem wertschätzenden Miteinander in Alltag, Familie und Beruf beitragen?
- Sie möchten Ihre Sozialkompetenz erweitern, um sich in Ihrem Unternehmen für ein gleichberechtigtes, faires Miteinander einzusetzen?

Ihr Nutzen

- Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst, anstatt die Schuld beim / bei der anderen zu suchen.
- Sie können gut für sich selber sorgen und gleichzeitig die Bedürfnisse anderer wahr- und ernstnehmen.
- Sie haben die Kompetenz, Konflikte als Chance zu betrachten und zu tragfähigen und lebensdienlichen Lösungen beizutragen.
- Sie tragen zu gesellschaftlicher Veränderung bei, indem Sie *Gewaltfreie Kommunikation* leben.
- Sie haben Vorurteile und Rollenklischees transformiert und Kompetenzen für ein gleichberechtigtes, faires und wertschätzendes Miteinander erworben.

Inhalte

Informationsabend

Freitag, 12. Jänner 2024, 17.00 bis 21.00 Uhr

Was macht *Gewaltfreie Kommunikation* aus?

Wie kann ich davon profitieren? Einführung und Entscheidungshilfe, ob der Lehrgang das Richtige für Sie ist.

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos und nicht verpflichtend für die Teilnahme am Lehrgang.

Abendessen: € 7,50

Mit Ihrer Anmeldung zum Informationsabend bis 9. Jänner 2024 erleichtern Sie uns die Organisation.

Modul 1

Freitag, 2. Februar 2024, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 4. Februar 2024, 13.00 Uhr

Worte schaffen Wirklichkeit

- Wie kann ich mich aufrichtig mitteilen mit Hilfe der 4 Schritte der *Gewaltfreien Kommunikation* anstatt andere zu kritisieren oder Vorwürfe zu machen?
- Grundhaltungen und Spiritualität der *Gewaltfreien Kommunikation* erfahren

Modul 2

Freitag, 1. März 2024, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 3. März 2024, 13.00 Uhr

In empathischer Verbindung sein

- Selbstempathie üben und mit Ärger umgehen lernen
- Empathisch zuhören mit Hilfe des 4 Ohren Modells
- Empathiegespräche führen und begleiten

Modul 3

Freitag, 24. Mai 2024, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 26. Mai 2024, 13.00 Uhr

Veränderung bewirken

- Bedauern äußern ohne sich schuldig zu fühlen
- Wertschätzung ausdrücken und annehmen
- Mit *Gewaltfreier Kommunikation* zu gesellschaftlicher Veränderung beitragen
- Die Wurzeln ehren – Leben und Wirken Marshall Rosenbergs

Methodik

Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens, Erfahren der Grundhaltungen der *Gewaltfreien Kommunikation* in der Gruppe, Übungen zu Körperpräsenz und authentischem Selbstaussdruck, theoretische Impulse, Übungsbeispiele, Rollenspiele, Arbeit an eigenen Beispielen aus dem Alltag.

Referentin

Mag^a Birgit Schmidt, Theologin, CNVC zertifizierte Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation*, Integrative Therapeutin i. A. u. S.