

*„Das Geheimnis des Lebens
besteht aus drei Worten:
Veränderung durch
Beziehung“*

(Jiddu Krishnamurti)



Amalia Kernjak
www.zentrum-prema.at

Stephanie Grzega
www.reflexiontime.at



Kooperation statt Konkurrenz
Kooperation statt Konkurrenz

Einführungs-Workshop zur
„Gewaltfreien Kommunikation“
nach Marshall B. Rosenberg

„Die eigentliche Entdeckung besteht nicht
darin, Neuland zu betreten, sondern mit
neuen Augen zu sehen.“
(Marcel Proust)

Leitung des Workshops



Amalia Kernjak

Selbstständig tätig als zertif. Yoga-Lehrerin und Shiatsu-Praktikerin, GfK-Trainer-Ausbildung

„Die Gewaltfreie Kommunikation lehrt mich auf eigene Bedürfnisse und auf die Bedürfnisse aller Beteiligten zu hören und stärkt besonders in Konfliktsituationen meine Kreativität. Sie inspiriert mich zu mehr Bewusstheit und Mitgefühl in meinem Leben.“



Stephanie Grzega

Pädagogin/Psychologin, selbstständige Wirtschaftscoach, Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Weiterbildungen in GfK

„Die Gewaltfreie Kommunikation hat die Auseinandersetzung mit mir selbst intensiver werden lassen und mich auf meinem Weg unterstützt, immer mehr mein Leben zu leben. Sie stärkt mich, einfühlsamer mit mir selbst und meinen Mitmenschen umzugehen.“

Ziele des Workshops

- Die Fähigkeit stärken, Konflikte auf konstruktive Weise zu lösen ohne eigene Anliegen aufzugeben.
- So miteinander zu reden, dass wir eine gute Chance haben uns gegenseitig zu hören, was jeder/jedem wichtig ist.
- Mit eigenen Emotionen und den von Anderen so umgehen, damit Stress in emotional angespannten Situationen reduziert wird.

Methodik & Inhalte

Der Workshop besteht aus theoretischen Inputs, die mittels praktischer Einzel-, Paar- oder Kleingruppenübungen für jede/n TeilnehmerIn erfahrbar sind.

Mit folgenden Inhalten setzen wir uns auseinander:

- Die Grundhaltungen in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Die „Vier Schritte“ in der Gewaltfreien Kommunikation
- Die tatsächlichen Gründe von Konflikten erkennen und lösen
- Einen „echten“ Konsens finden statt einen „faulen“ Kompromiss eingehen
- Dinge nicht persönlich nehmen
- Sich selbst und Anderen empathisch begegnen

Dauer/Termine

Werden individuell gestaltet und vereinbart.

Ort

Wird individuell vereinbart.

Da es uns wichtig ist, dass wir unsere gemeinsame Zeit für die Gruppe so effektiv wie möglich gestalten und einen vertrauensvollen Rahmen schaffen wollen, bitten wir um eine durchgehende Teilnahme.

Es sind keine Vorkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation notwendig.

Kosten

Abhängig von der Dauer des Workshops.

Fragen und Informationen

Amalia Kernjak
01/92 42 088
amalia_kernjak@zentrum-prema.at

Stephanie Grzega
0664/39 32 660
stephanie.grzega@reflexiontime.at