



Übungsabend „Gewaltfreie Kommunikation“ (nach M. Rosenberg)

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“ – Marshall B. Rosenberg

Das ist leichter gesagt als getan.

„Gewaltfrei zu kommunizieren“ bedeutet im Alltag, mich in einer Kommunikations-situation so zu verhalten, dass es *mir und den Anderen gut geht*.

Diese Haltung der „GFK“ kann man sich erarbeiten.
Dazu dient der

**„Übungsabend Gewaltfreie Kommunikation“,
der an jedem 1. Dienstag im Monat von 18:30 - 21:00 h
von MediationsZentrum Berlin e. V. ,
in Kooperation mit hartmanncoaching, Berlin
angeboten wird.**

Übungsleiter ist: Günter Hartmann, Coach & Mediator, Berlin
Mitglied im Fachverband GFK e. V.

Geübt wird vorwiegend mit dem, was Teilnehmer mit- und einbringen (Anliegen).
Sollten keine aktuellen Anliegen eingebracht werden, werden Übungen zur GFK
angeboten. Vorkenntnisse der GFK sind wünschenswert aber nicht Bedingung.

Die Teilnahme kostet **15,00 €/Abend** und Teilnehmer
Mitglieder des Vereins zahlen nur 12,00 € (aktueller Mitgliedsausweis muss vorgelegt werden)
(19% MwSt. sind jeweils enthalten).

Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Standard-Ablauf eines Übungsabends:

18:30 h Ankommen, Anmelden der Anliegen der Teilnehmer_innen (first come first serve)

19:00 h Begrüßung und kurze Einführung in den Übungsabend

Bearbeiten von Anliegen der Teilnehmer_innen
(es können pro Abend max. 2 Anliegen bearbeitet werden)

20:00 h Pause

20:15 h Übungen zur GFK

20:55 h Feedbackrunde

21:00 h Ende des Übungsabends

Die Übungsabende **stehen jedem Menschen**, der
„Gewaltfreie Kommunikation“ trainieren möchte,
offen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der **Veranstaltungsort** für alle Termine ist das MediationsZentrum Berlin e. V.,
Dennewitzstr. 34, 10783 Berlin.

