

Ev. Erwachsenenbildung Sachsen-  
Anhalt  
Bürgerstr. 1  
39104 Magdeburg

## Trainerin

Regina Bernhardt | Wernigerode



GfK-Trainerin (Orca-Institut)

Mehrfache Teilnahme am „Residential Training Non-Violent Communication“ in Palästina mit Palästinenser\*innen und Israelis

Leiterin von GfK-Trainings an der Hochschule Harz

## Anmeldung

Bei Interesse melden Sie sich bitte verbindlich mit beigefügtem Anmeldeformular an. **Bitte beachten Sie die Anmeldefristen!**

Oder schicken Sie eine E-Mail an Frau Nitschke, [eeb-lsa@ekmd.de](mailto:eeb-lsa@ekmd.de) unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Anschrift und Telefonnummer.

Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung sowie weitere Informationen zum Seminar und zur Überweisung der Seminargebühr.

Titelfotos: Markus Valtii und Gaby Kempf | pixelio.de



SEMINAR

# Gewaltfreie Kommunikation

Nach Marshall Rosenberg

Einführung und Training

*eeb* SACHSEN-ANHALT

Evangelische Erwachsenenbildung | Landesgeschäftsstelle  
Bürgerstr. 1 | 39104 Magdeburg | Telefon 0391.59802270  
[eeb-lsa@ekmd.de](mailto:eeb-lsa@ekmd.de) | [www.eeblsa.de](http://www.eeblsa.de)

„Worte können Fenster oder Mauern sein.“  
R. Bebermeyer

# Gewaltfreie Kommunikation

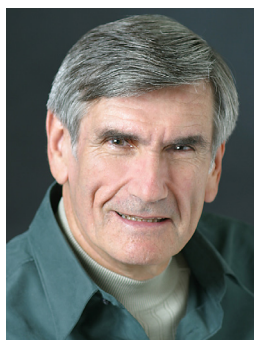
Nach Marshall Rosenberg

„Worte können Fenster oder Mauern sein.“  
R. Bebermeyer

Wir wünschen uns oft Verbindung durch unsere Kommunikation – erreichen aber manches Mal das Gegenteil...

Die Kurse in gewaltfreier Kommunikation wenden sich an alle, die bewusster kommunizieren möchten, die eine Sprache suchen, die Empathie und Authentizität widerspiegelt – eine Art der Kommunikation, in der es um wirkliches Verstehen und Verstanden-Werden geht.

Wir üben ein, uns der trennenden Sprache (Urteile, Vorwürfe, Verallgemeinerungen, Forderungen...) bewusst zu werden – und ebenso der „Schönheit der Bedürfnisse“, die eigentlich dahinter stehen. Durch den Fokus auf Gefühle und Bedürfnisse entsteht ein Raum der Empathie, in dem wir uns selbst und andere tiefer verstehen können.



Marshall Rosenberg

Bild: Beth Banning | wikipedia.de



Bild: Andreas Bohnstengel | wikipedia.de

## Angebot

April - Juni 2019 | Montags 18.30–20.30 Uhr

### Das Training

Das regelmäßige Training in Gewaltfreier Kommunikation richtet sich an alle, die schon erste Erfahrungen mit GfK gemacht haben.

Wir bieten einen Raum und fachkundige Anleitung und Begleitung an. Hier können sich alle treffen, die gemeinsam mit anderen praktizieren, ausprobieren, Alltagserfahrungen und Fragen einbringen wollen.

Im Training werden Hilfestellungen gegeben, um gemeinsam Wege zu finden, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen. So werden Auseinandersetzungen im privaten oder beruflichen Alltag leichter zu bewältigen sein.

**Termine:** Mo 29. April | 20. Mai | 24. Juni 2019

**Ort:** EEB Sachsen-Anhalt, Bürgelstr. 1, Magdeburg

**Kosten:** 30 €

**Anmeldeschluss:** 20. April 2019

Sa 25. Mai 2019 | 10–16 Uhr

### Einführung in GfK

Die Einführung richtet sich an alle, die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) kennen lernen wollen – die noch keine Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen haben. Gewaltfreie Kommunikation wird vorgestellt und erprobt.

**Ort:** EEB Sachsen-Anhalt, Bürgelstr. 1, Magdeburg

**Kosten:** 20 € (inkl. Zwischenmahlzeiten)

Das Mittagessen kann in Restaurants in der Nähe eingenommen werden oder Sie versorgen sich selbst, eine Pause ist vorgesehen.

**Anmeldeschluss:** 15. Mai 2019

*Für Teilnehmende an der Einführung in GfK ist eine nachträgliche Teilnahme am Training nicht sofort möglich. Ein weiteres Training zu einem späteren Zeitpunkt ist jedoch geplant.*

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Einheit an:

- Training GfK** 29.4., 20.5., 24.6.2019
- Einführung in GfK** 25.5.2019

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail-Adresse

.....  
**Datum**

.....  
**Unterschrift**

Um die Teilnahmekosten zu überweisen, erhalten Sie nach Ablauf der Anmeldefrist eine Zahlungsaufforderung.

**Rücksendung per Post oder E-Mail an:**  
**eeb-lsa@ekmd.de**

Bitte hier heraustrennen!

