

## **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

Dieses Seminar soll Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg vermitteln. Die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GFK) orientiert sich an den Bedürfnissen der Menschen und hat einen empathischen und wertschätzenden Umgang miteinander zum Ziel. Dieser ermöglicht es sowohl mit sich selbst als auch mit seinem Gegenüber in Verbindung zu bleiben und so auch in Konflikten Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen. Die GFK ist ein Ansatz, der auf eine empathische Grundhaltung baut sowie Kommunikationstechniken beinhaltet, um diese Haltung im alltäglichen Umgang mit sich selbst und anderen umzusetzen. Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmern sowohl theoretische Grundlagen der GFK als auch einige der Techniken für deren praktische Anwendung nahezubringen.



**Referentin: Isabel Klinkigt** (36 J.): Sie hat zwei halbjährige Ausbildungen sowie mehrere Seminare und Workshops zu Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg absolviert und war bei Projekten und Workshops zu dem Thema aktiv beteiligt, u.a. der Konzeption eines GFK-Online-Kurses. Sie arbeitet aktuell als persönliche Assistentin für eine behinderte Person.

**Samstag/Sonntag, 7./8. September 2024**

**Ort: Anlaufstelle Rheinland, Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln-Mülheim**

**Jeweils von 10:00 Uhr - 17:00 Uhr**

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette unter Tel. 0175-5945501 oder per E-Mail an [annette.nrw@gmx.de](mailto:annette.nrw@gmx.de) möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.