

### Unterkunft:

www.waltershausen.de/content/uebernachten.html  
Die Linde liegt am nächsten zu uns, dafür an der Straße; das Hotel Waldhaus ist nah und schön; die Jugendherberge in Friedrichroda ist am günstigsten, aber weiter entfernt.

### Ambiente:

Das Seminar findet im Seminarraum der Kommune Waltershausen statt. Unser Haus ist nur zum Teil renoviert, dafür sehr großzügig. :-)

### Bezahlung:

Empfänger: Kowa Kultinativ e.V.  
Bank: VR Bank Westthüringen  
Bankleitzahl: 820 640 38  
Konto-Nr.: 7110391

Bitte überweist die Seminarkosten unter dem Stichwort „GFK Einführung“ oder „GFK Vertiefung“ auf oben stehendes Konto. Vielen Dank!

**Bei Eingang der Zahlung gilt die Person als angemeldet.**

**Teilt uns bitte trotzdem auf jeden Fall Eure Kontaktdaten mit! Danke!**

**Für Rückfragen stehe ich gerne zur**

**Verfügung!**

**Dorothee Ender**

[ender@kommune-kowa.de](mailto:ender@kommune-kowa.de)

**Telefon Nr.: 03622/200504**

### Anmeldung:

Bitte schickt folgende Anmeldung ausgefüllt an:

**Kommune Waltershausen**

**Dorothee Ender**

**August-Bebel-Str. 4  
99880 Waltershausen**

oder ruft an:

**Tel.: 03622/200504**

oder per Mail:

**Email: [ender@kommune-kowa.de](mailto:ender@kommune-kowa.de)**

Bei Rücktritt von der Anmeldung innerhalb der letzten Woche vor Seminarbeginn sind 30 % der Seminargebühren zu entrichten.

Ich melde mich verbindlich mit .....Person(en) für

- das Einführungsseminar vom 07. - 09. Okt.  
 das Vertiefungsseminar vom 11. - 13. Nov.  
an (bitte ankreuzen!).

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

e-Mail: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Gewaltfreie Kommunikation

**Einführungs-Seminar**

vom 07. - 09. Okt. 2011

**Vertiefungs-Seminar**

vom 11. - 13. Nov. 2011



**in der Kommune Waltershausen**  
**(bei Gotha)**

## Gewaltfreie Kommunikation

Marshall B. Rosenberg, Psychologe und Mediator, entwickelte die Methode, die zugleich eine innere Haltung ist.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist

- ein Mittel, um in einfühlsamen und lebendigen Kontakt mit mir und mit Anderen zu kommen, Beziehungen befriedigender zu gestalten und Konflikte mit Gewinn für alle Beteiligten zu lösen.
- im persönlichen wie im beruflichen Alltag anwendbar und von Menschen jeden Alters erlernbar.

GFK bietet:

Ein klares Konzept, mit dem man lernen kann, seine Interessen erfolgreich zu vertreten, ohne dies auf Kosten anderer zu tun.

Und hilft:

- **Beobachtungen** von Bewertungen zu trennen,
- **Gefühle** von Gedanken zu unterscheiden,
- **Bedürfnisse** zu finden,
- die in klare, umsetzbare **Bitten** formuliert werden.

Dabei ist der erste Schritt, sich selbst empathisch zu begegnen.

## Seminarleiterin Dorothee Ender

ist eine Trainerin mit viel Einfühlungsvermögen.

Sie hilft den Teilnehmenden auch tiefer liegende Hintergründe bei sich zu erkennen.

## Einführungs-Seminar 07. - 09. Okt. 2011

Das Seminar bietet in einer gelungenen Kombination aus Theorie und Praxis einen Überblick über die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation:

- Was beobachte ich, ohne es zu bewerten?
- Wie geht's mir, wenn ich das höre / sehe?
- Was brauche ich?
- Wie kann ich für mich eintreten und mit meinem Gegenüber eine optimale Lösung finden?
- Wie komme ich in einfühlsamen Kontakt mit mir selbst?

Gearbeitet wird in Rollenspielen und mit eigenen Beispielen.



## Vertiefungsseminar 11. - 13. Nov. 2011

Dieses Seminar ist für Menschen, die schon ein Einführungsseminar besucht haben und ihre Kenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation vertiefen wollen.

Wir werden üben,

- uns in den vier Schritten mitzuteilen
- in lebendigen und einfühlsamen Kontakt mit uns und Anderen zu treten
- unsere Werte im Umgang mit Anderen herauszufinden
- unseren Ärger vollständig auszudrücken

Gearbeitet wird in Rollenspielen und mit eigenen Beispielen.

## Ablauf der Seminare:

Am Freitagabend Anreise zwischen 17:00 und 19:00 Uhr, Beginn um 19:30 Uhr. Das Seminar endet am Sonntag um 14:00 Uhr.

## Ort:

Kommune Waltershausen  
August-Bebel-Str. 4  
99880 Waltershausen  
Tel.: 03622/209492 (AB)

## Kosten je Seminar:

Die Kosten für das Seminar betragen zwischen 150,- und 100,- €, je nach Einkommen. Bitte mailt mich an, wenn ihr dazu Fragen habt. Ansonsten entscheidet nach gefühltem Reichtum.