



## Gewaltfreie Kommunikation - Achtsame Kommunikation

Authentisch, fair und kooperativ miteinander reden

Wie komme ich klar mit Ärger, Enttäuschung und Frust? Wie kann es mir gelingen, mich wirklich authentisch mitzuteilen? Was kann ich tun, damit mein Gegenüber und ich uns wirklich verstehen, wir uns akzeptieren und kooperieren? Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GFK) unterstützt Sie auf einzigartige und bereichernde Weise, in Kontakt mit sich und anderen zu treten. So gelingen achtsame und konstruktive Beziehungen, Verständnis, Nähe und Verbundenheit. Durch Impulsreferate, mit Übungen an konkreten Beispielen in kleinen Gruppen und in gemeinsamer Reflexion im Plenum werden die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation vermittelt. Sie gewinnen praktische Erfahrungen und entwickeln ihre Kommunikationskompetenz weiter. Dabei werden Sie durch die beiden Ausbilder\*innen intensiv unterstützt. Nutzen Sie die Möglichkeit, auch eigene kritische Situationen aus ihrem Alltag in das Lerngeschehen einzubringen. Über das Einführungswochenende hinaus gibt es die Möglichkeit, persönliche Situationen in einer fortlaufenden Übungsgruppe zu bearbeiten.

### Datum + Zeiten:

Freitag 25. Oktober, 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Samstag, 26. Oktober, 10 bis 17 Uhr

Sonntag 27. Oktober, 11.30 bis 16 Uhr

### Kursbeitrag 90,- Euro

### Anmeldung und Organisation:

Ökumenisches Bildungszentrum sanctclara Mannheim

Herr Dr. Joachim Vette

B 5, 19

68159 Mannheim

Sekretariat: 0621 1 78 57- 0

service@sanctclara.de

### Referent\*in:

Annette Partsch

Dipl.- Musiktherapeutin (FH)

Mediatorin

Nikolaus Weitzel

Ausbilder Mediation BM®

Gewaltfreien Kommunikation

Nikolaus Weitzel  
Mediation / Moderation / Organisation  
Diplom-Ingenieur

Nikolaus Weitzel – Mediation / Moderation / Organisation  
Wilhelmshöher Allee 310  
34131 Kassel  
0561 3 169 279

Martinstraße 3  
64625 Bensheim  
06251 803 2924

Systemische Organisationsberatung, Supervision, Coaching (IPOS/TPI)  
Mediator® und Ausbilder für Mediation® (Bundesverband Mediation e.V.)  
Wirtschaftsmediator® (Bundesverband Mediation in Wirtschaft u. Arbeitswelt)  
Prozessberater „Initiative Neue Qualität der Arbeit“ (IHK akkreditiert)

Sie erreichen mich gut über:  
nikolaus@weitzel-mediation.de  
0151 2540 3878  
[www.weitzel-mediation.de](http://www.weitzel-mediation.de)