



### Kosten

€ 590,00 pro TeilnehmerIn, zuzüglich Aufenthalt und Verpflegung

### Anmeldung

Bis spätestens 10. März 2014 im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum telefonisch oder schriftlich

### Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  
Der Lehrgang ist bei der Weiterbildungsakademie Österreich zur Akkreditierung eingereicht.

### Veranstalterin

Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum  
Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau  
8222 St. Johann b. Herberstein 7  
Tel. 03113/2207, Fax-DW 24  
[kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at), [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

### KooperationspartnerInnen

- ♦ Personalentwicklung der Diözese Graz-Seckau  
Diözesane MitarbeiterInnen können um Teilnahmebeitrags-  
subvention ansuchen.
- ♦ Pax Christi  
Mitglieder von Pax Christi erhalten eine Teilnahmebeitrags-  
subvention in der Höhe von € 50,00.

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt.“  
(Mahatma Gandhi)*



# Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation

März bis Mai 2014

KATHOLISCHE  
KIRCHE STEIERMARK



# Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation

*Wer mit dem Herzen redet ist allen verständlich.*

Albert Schweitzer

Die Sprache des Herzens einüben, für eine beziehungsfördernde Kommunikation und lebensdienliche Lösungen von Konflikten.

„Gewaltfreie Kommunikation ist ein von Marshall Rosenberg entwickelter Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. Der Prozess unterstützt Menschen, mit sich selbst und anderen in empathische Verbindung zu treten und im sozialen Miteinander die Anliegen aller Parteien zu berücksichtigen.“ [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at)

## Zielgruppe

- ♦ Sie interessieren sich für beziehungsfördernde Kommunikation?
- ♦ Sie möchten gerne zu einem gewaltfreien und wertschätzenden Miteinander in Alltag, Familie und Beruf beitragen?
- ♦ Sie sind in einer öffentlichen Institution tätig und möchten gerne Konfliktmanagement lernen und sich in Ihrem Bereich für ein gleichberechtigtes, faires Miteinander einsetzen?

Frauen und Männer, die dazu Lust haben, sind in diesem Lehrgang genau richtig!

## Ziele

- ♦ Konflikte als Chance sehen und Kompetenzen entwickeln, um zu tragfähigen und lebensdienlichen Lösungen zu kommen.
- ♦ Mit Gewaltfreier Kommunikation zwischen Konfliktparteien vermitteln können und Zivilcourage entwickeln, sich in alltägliche Konflikte vermittelnd einzumischen.
- ♦ Mit Gewaltfreier Kommunikation zu gesellschaftlicher Veränderung beitragen.
- ♦ Eigene Vorurteile und Rollenklischees bearbeiten, damit ein gleichberechtigtes und faires Miteinander möglich wird.

## Einführung

Freitag, 14. Februar 2014, 17.00 bis 20.30 Uhr

Was ist überhaupt Gewaltfreie Kommunikation?

Einführung und Entscheidungshilfe, ob der Lehrgang das Richtige für Sie ist. Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos und nicht verpflichtend für die Teilnahme am Lehrgang.

Abendessen mit Getränk: € 7,00.

Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation.

## Modul 1

Freitag, 21. März, 16.00 Uhr, bis Sonntag, 23. März 2014, 13.00 Uhr

- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (Menschenbild, Spirituelle Wurzeln)
- Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Das 4-Ohren-Modell

## Modul 2

Freitag, 25. April, 16.00 Uhr, bis Sonntag, 27. April 2014, 13.00 Uhr

- Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation
- 6-Stühle-Modell, Ärgerprozess, Nein sagen und Nein hören
- Empathie – Selbstempathie
- Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken

## Modul 3

Freitag, 16. Mai, 16.00 Uhr, bis Sonntag, 18. Mai 2014, 13.00 Uhr

- Gewaltfreie Kommunikation und gesellschaftliche Veränderung
- Bedauern und der Schuld entwachsen
- Selbstempathie und Selbstverantwortung

## Methodik

Einübung der Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation in der Gruppe, theoretische Inputs, Übungsbeispiele, Rollenspiele, Arbeit an mitgebrachten Beispielen aus dem Alltag.

## Referentin

Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, Theologin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, spirituelle Begleiterin, Praxis für Hawaiianische Körperarbeit