

Gewaltfreie Kommunikation

Einführungskurs

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg hilft uns in echte Verbindung mit uns selbst und anderen zu kommen. In dieser Verbindung ist es möglich mit Konflikten kreativ umzugehen und sie auf überraschende Weise zu lösen. Wir werden uns bewusst, wie wir sprechen und entdecken, was unsere Worte mit uns und anderen machen. So ist es möglich, authentisch für unsere Bedürfnisse einzustehen, ohne Leid und Verletzung anzurichten. GFK bringt Bewusstheit und Achtsamkeit in unser Leben und unsere Beziehungen und eignet sich für alle Lebensbereiche, in denen wir mit anderen in Kontakt sind, z.B.: Liebesbeziehung, Familie, Freundschaft, Arbeit und Vieles mehr.

An fünf Abenden lernst du die Grundlagen der GFK kennen und hast die Gelegenheit sie an eigenen Beispielen zu üben. Wir erforschen, wie ein Konflikt entsteht und was ihn am Leben hält. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs eignet sich auch um Grundkenntnisse aufzufrischen, vertiefen und wiederholen.



David Lüthi, Kursleitung - GFK Trainer i.A. (CNVC)

Mit GFK habe ich einen Weg gefunden meine Werte ins Leben zu integrieren und sie weiter zu geben. Ich bin vor vielen Jahren auf GFK gestossen und setze mich seit 2021 intensiv damit auseinander. Ich lebe mit meiner Frau und drei Kindern. Beruflich betreue ich Kinder mit starken Behinderungen in ihrem Schulalltag. In Meiner Arbeit als GFK Trainer kann ich meine Liebe für Menschen mit all ihren Besonderheiten und mein Talent zum weitergeben von Wissen ideal verbinden.

Ort	Praxis Monika Lüthi Freistrasse 6 5430 Wettingen 5 Minuten vom Bahnhof
Daten	Wöchentlich Montag 27. Mai bis 1. Juli ohne 17. Juni
Zeiten	19:00 -21:30
Kosten	zwischen CHF 200.- und 350.- frei wählbar
Anmeldung	079 903 64 52 david@achtsam-verbunden.ch www.achtsam-verbunden.ch
Infos	Gerne beantworte ich Fragen per Email oder am Telefon

