

Giraffenwerkstatt Bielefeld

Recht haben oder glücklich sein?



Die Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg
kennenlernen und üben

Themen-Kurse

&

Werkstatt-Tage

2025

**Auf Grundlage der Gewaltfreien
Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg**

Unsere Arbeitsweise:

In den Themen-Kursen und Werkstatt-Tagen setzen wir jeweils unterschiedliche Schwerpunkte. Dabei ist die Grundlage die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), die wir durch andere Ansätze ergänzen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe steht im Vordergrund.

Werkstatt-Tag „Selbstepathie“

auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse hören.

Termine: Samstag, 11.01.2025, 10:00 bis 17:00 Uhr
Samstag, 06.12.2025, 10:00 bis 17:00 Uhr

Einführung – die GFK kennen lernen

Unser klassischer Einführungskurs – auch für Wiedereinsteiger*innen.

Termine: 15.01. / 29.01. / 12.02. 18:30 bis 21:00 Uhr

Empathie im Alltag

Die Haltung der GFK vertiefen, Empathie schenken, auch bei Vorwürfen in Verbindung bleiben.

Termine: 26.02. / 12.03. / 26.03. 18:30 bis 21:00 Uhr

Achtsamer Dialog mit sich selbst

Selbstmitgefühl, Dankbarkeit und Wertschätzung für sich selbst pflegen.

Termine: 07.05. / 21.05. / 04.06. 18:30 bis 21:00 Uhr

Heilsamer Umgang mit inneren Anteilen

Den inneren Kindern liebevoll begegnen und verletzte Anteile integrieren.

Termine: 10.09. / 24.09. / 08.10. 18:30 bis 21:00 Uhr

Werkstattkoffer für Gespräche

Gesprächsführung, Feedback & Wertschätzung ausdrücken, echte Bitten formulieren.

Termine: 05.11. / 19.11. / 03.12. 18:30 bis 21:00 Uhr

Ort für alle Veranstaltungen:

Gemeinschaftsraum „Hausgemeinschaft im Pauluscarrée“
Frachtstraße 9, 33602 Bielefeld

Kosten:

Themen-Kurs (3 Abende) 90 €

Werkstatt-Tag 90 €

Ermäßigung auf Anfrage

Anmeldung und weitere Informationen:

info@giraffenwerkstatt-bielefeld.de

www.giraffenwerkstatt-bielefeld.de

