

## „Damit der Groschen fällt“ – Verständnis vertiefen!

### *Aufbauseminar (Basic II)* *Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg*

Sie haben bereits ein Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation (GFK) besucht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern und die Anwendung vertiefen?

Neben neuen Inhalten, steht die Anwendung der Prinzipien der GFK im Vordergrund. Üben Sie längere Konfliktgespräche zu führen und gewinnen Sie an Sicherheit in der Anwendung des Handwerkszeuges, das die GFK Ihnen zur Verfügung stellt. Finden Sie gleichzeitig mehr und mehr zu einer gewaltfreien Haltung und erhöhen Sie damit die Wirksamkeit der GFK.

Dieses Aufbau-Seminar bietet Ihnen in entspannter und humorvoller Atmosphäre eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, damit Sie die Inhalte anschließend leichter in den Alltag integrieren können. Bei der Vermittlung des Stoffes gibt es genug Raum, um auf individuelle Fragen einzugehen.

#### Inhalte:

- Wiederholung der 4 Elemente und 3 Prozesse der GFK
- 3 Prozesse: Selbstempathie, Aufrichtigkeit und Empathie (Rollenspiele)
- Schleife der Verständigung (Selbstmitteilung <-> Einfühlung)
- Konstruktive Umgang mit Vorwürfen, Kritik, Angriffen (4 Ohren-Modell n. Rosenberg)
- Transformation von Ärger und starken Emotionen
- wertschätzend Grenzen setzen

#### Voraussetzungen:

Dieses Angebot ist für Teilnehmende, die mindestens ein zweitägiges Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation besucht haben.

#### Seminarkosten & Anmeldung:

Euro 345,00 (Frühbucher 10% bis 4 Wochen vor Beginn / Geschäftskunden zzgl. 19% USt)  
(... bei gleichzeitiger Buchung von **Basic I** mit 20% Kombi-Rabatt)

Teilnehmer\*innenzahl: max. 12 Personen

Anmeldung bitte online über <https://forms.gle/jfoRvb47pP1Mewy19>

Mit einer Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr wird ein Seminarplatz reserviert.

#### Termine

Fr/Sa/So: 21./22./23.02.2025 (B)

Fr/Sa/So: 02./03./04.05.2025 (B)

Fr/Sa/So: 04./05./06.07.2025 (B)

#### Seminarzeiten:

Freitag: 17 – 21 Uhr / Samstag: 10 – 18.30 Uhr / Sonntag: 09 – 17.30 Uhr  
(Sa+So je 90 Min. Mittagspause)

Ort: ASZ, Berg-am-Laim-Str. 141, 81673 München-Ost (B)  
ASZ-Solln, Herterichstr. 58, 81479 München-Solln (S)

#### Bei Rückfragen:

Alexio Schulze-Castro: 0 89 / 45 45 47 00 (an Seminartagen weitergeleitet auf Mobil)