

## Praxis-Tage: „Nägel mit Köpfen“ – Intensives Üben!

### Praxis-Tage für Prozesse der „Gewaltfreie Kommunikation“ nach M.B. Rosenberg

Der Praxis-Tag ist ein Angebot an Menschen denen der regelmäßige Besuch einer Übungsgruppe nicht möglich ist und die bereits bekannte GFK- Prozesse gezielt üben möchten.

Basis für die Übungen sind selbst eingebrachte Fälle. Nach kurzer theoretischer Wiederholung geht es ans Üben. Es können nicht jedes Mal alle Prozesse geübt werden, daher entscheidet die Gruppe selbständig, welche Prozesse geübt werden wollen.

#### **Inhalte:**

- Aufrichtige Mitteilung in 4 Schritten
- Selbstempathie-Prozess
- 3 Stufen der Empathie
- 4 Ohren-Modell (Umgang mit Vorwürfen)
- Konfliktlösung mit dem 6 Stühle -Modell
- Ärger-Prozess

#### **Voraussetzungen:**

Sie sollten mit den genannten Prozessen durch die **Basis-Seminare I+II** bereits vertraut sein, oder eine Jahresausbildung besucht haben, um diese effektiv üben zu können.

#### **Seminar-Gebühr & Anmeldung:**

Euro 139,00 (Frühbucher 10% bis 4 Wochen vor Beginn / 4-er Paket – 25% Kombi-Rabatt)  
(Dieses Angebots ist vom Wiederholungsrabatt ausgenommen)

Teilnehmer\*innenzahl: max. 12 Personen

Anmeldung bitte online über <https://forms.gle/htUtwuq1UzVQ8EDs6>

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

#### **Seminarzeiten:**

Samstag: 10 – 18 Uhr oder Sonntag/Feiertage: 09 – 17 Uhr (90 Minuten Mittagspause)

#### **Termine**

Sa: 08. Februar 2025 (B)

So: 29. Juni 2025 (B)

Sa: 13. September 2025 (B)

So: 02. November 2025 (B)

#### **Seminarzeiten:**

Samstag: 10 – 18 Uhr oder Sonn-/Feiertag: 09 – 17 Uhr

**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 (am Seminartag weitergeleitet auf Mobil)