

„Steter Tropfen höhlt den Stein“ – Anwendung & Integration

Offene Übungsgruppe *“Gewaltfreie Kommunikation”* nach Marshall Rosenberg

Die Übungsgruppe gibt die Möglichkeit, Inhalte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. zu festigen und zu verinnerlichen. Es können Übungen zu den einzelnen Elementen gemacht werden oder an eigenen Situationen geübt werden. Natürlich kann die Gruppe auch als Ressource für Empathie genutzt werden, wenn gerade etwas aktuell ist. Die Gruppe entscheidet von Mal zu Mal.

Inhalte:

- 4 Schritte / Selbstempathie / Aufrichtigkeit / Empathie / 4 Ohren-Modell / Ärger-Prozess

Voraussetzungen:

Um vom Übungsabend maximal zu profitieren, wird der vorherige Besuch eines zweitägigen Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation empfohlen.

Teilnahmegebühr:

Euro 10-20 (Spendenbasis)

Anmeldung:

Jeweils bis Dienstag 20h unter info@deep-communication.de

Termine: 1 x pro Monat – mittwochs: 19.30 – 21.30 Uhr

2025 29.01/26.02/19.03/23.04/21.05/18.06/16.07/13.08/10.09/08.10/05.11/03.12.2025

BMW-Nachbarschaftsforum, Riesenfeldstr. 07, 80809 München (U3-Petuelring)

„Ein Blick in die Speisekarte“ – GFK-Thementage

Die **GFK-Themen-Tage** bieten Kurz-Workshops zu verschiedenen Aspekten der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg – für Einsteiger: innen und Erfahrene. Alle drei Monate wechseln sie sich mit den **GFK-Workshoptagen** des Münchner Netzwerks ab. Das niedrigschwellige, preiswerte Format unterstützt bei Orientierung, Klärung von Fragen und Kennenlernen der GFK-Haltung. Viele nutzen es als Entscheidungshilfe für Basisseminare oder eine Jahresausbildung.

Termine:

Sa/So: 11.+12. Okt. 25 (S)

Sa/So: 11.+12. April 26 (B)

Sa/So: 10.+11. Okt. 26 (B)

Seminarzeiten:

Workshops: 10.00-12.00 Uhr / 13.30-15.30 Uhr / 16.00-18.00 Uhr

Kosten: Euro 30,00/Workshop oder 75,00/Tag

Ort: ASZ, Berg-am-Laim-Str. 141, 81673 München-Ost (B)

ASZ, Herterichstrasse. 58, 81479 München-Solln (S)

Workshop-Themen siehe www.deep-communication.de