

„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)

„Nägel mit Köpfen“ – Praxistage für Fortgeschrittene

Die Praxis-Tage sind mein Angebot an Menschen mit längerer GFK-Erfahrung, die GFK-Prozesse gezielt mit Unterstützung 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 vorort, welche Prozesse geübt werden wollen.

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

Kosten: Euro 139,00 (4er-Paket – 25% Kombi-Rabatt)

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

Bei Rückfragen:

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