PRESSEINFORMATION

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation***Wochenendworkshop vom 11.11.2022 bis zum 13.11.2022*

**Reinbek, 28.10.2022** – In einem kompakten Wochenendkurs vom 11. bis 13. November erhalten Interessierte Einblicke in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK). Die Teilnehmenden lernen eine andere Form der Kommunikation kennen, sammeln praktische Erfahrungen und entwickeln neue Lösungswege. Am Ende entscheiden die Beteiligten, welche Ansätze der GFK zu ihnen passen und welche Ideen sie davon mitnehmen möchten.

Ziel dieses Seminar-Wochenendes ist es, den Teilnehmenden die Haltung und erste "Vokabeln" der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) zu vermitteln und die Wahrnehmung entsprechend zu schärfen.

Neben kurzen theoretischen Inputs zur GFK gibt es viel Raum für angeleitete Übungen, den Austausch eigener Erfahrungen und Fallsimulationen.

Anhand von praktischen Beispielen aus dem Alltag wird herausgearbeitet, dass es sinnvoller ist, Fakten zu beschreiben statt moralisch zu urteilen und zu (be)schimpfen, dass es spannender ist, seinen Gefühlen und Bedürfnissen auf den Grund zu gehen statt zu beschuldigen oder zu verteidigen. Es ist Erfolg versprechender, Wünsche und Bitten zu äußern statt zu fordern, zu kommandieren, zu drohen oder zu manipulieren.

Datum: Freitag, 11.11.2022 von 17:00 bis 20:00 Uhr, Samstag, 12.11.2022, von 9:00 bis 17:15 Uhr, Sonntag, 13.11.2022 von 9:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Volkshochschule, Raum 002

Gebühr: 87,50 EUR,

Für diesen aber auch weitere Kurse können sich alle Interessierten unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de) anmelden. Informationen gibt es auch telefonisch unter 040 727 50580. Auf der Webseite ist außerdem auch das ausführliche Programm zu finden.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pressekontakt** | **Fachkontakt** |
| **Fachbereich Zentrale Steuerung**  **Medien**  Penelope Friebel  Kajsa Philippa Niehusen  Rathaus •1. Stock • Raum 129  Information 040 727 50 0  Durchwahl 040 727 50 329  Mobil 0151 11 14 16 99  [presse@reinbek.de](mailto:presse@reinbek.de)  [www.reinbek.de](http://www.reinbek.de) | **Fachbereich Bildung und Stadtleben**  **Volkshochschule Sachsenwald**  Leiter  Simon Bauer  VHS-Haus • Erdgeschoss• Raum 9  Information 040 727 50 580  Durchwahl 040 727 50 590  [info@vhs-sachsenwald.de](mailto:info@vhs-sachsenwald.de)  [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de) |