

Öffnungszeiten Kirchenladen

„mittendrin“:

Di 11-13 und 17-19 Uhr

Fr 11-13 Uhr

Sa 11-13 Uhr

So 11-12 Uhr

dikila@t-online.de

0201/24871200

www.st-dionysius-essen-borbeck.de

Infos zum Workshop:

Sarah-Marleen Kiwitt

Mobil 0176/57739008

kiwitt_sarah-marleen@arcor.de

Die **Anmeldung** kann im Kirchenladen erfolgen oder per Mail an kiwitt_sarah-marleen@arcor.de. Mit der Anmeldebestätigung wird der Teilnehmerbetrag fällig.

Es ist möglich, den Teilnehmerbeitrag bei der Anmeldung im Kirchenladen zu zahlen oder nach Anmeldebestätigung auf das in der Bestätigung genannte Konto zu überweisen.

Die Anmeldung ist verbindlich mit dem Eingang des Teilnehmerbeitrags.



Meine Gefühle und Bedürfnisse

– ein Einstieg in die
„Gewaltfreie Kommunikation“

24. - 25. Mai 2019

Kirchenladen
„mittendrin“
Germaniaplatz 7
Essen-B

**Ich, du und WIR –
Gefühle und Bedürfnisse klären,
Missverständnisse vermeiden**

„Wie geht's dir?“ Eine einfache Frage –
aber auch eine einfache Antwort?

Gängige Antworten auf diese Frage sind
„gut“, „schlecht“ oder „es muss“. Wie ist
das bei Ihnen? Wie groß ist ihr Repertoire
an Gefühlen und den dahintersteckenden
Bedürfnissen? Wollen Sie Ihren
Mitmenschen eigenverantwortlich mitteilen
können was in Ihnen los ist und was sie
gerade bewegt? Möchten Sie
Missverständnisse möglichst vermeiden?
Lassen Sie uns gemeinsam auf
Forschungsreise der eigenen Gefühle und
Bedürfnisse gehen und üben diese
mitzuteilen.

Basierend auf der **Gewaltfreien
Kommunikation** nach Marshall Rosenberg
werden wir mit vielen Übungen und anhand
von alltäglichen Beispielen lernen,
Beobachtungen von Interpretationen zu
unterscheiden, Gefühle und Bedürfnisse zu
erkennen und zu benennen und üben, diese
selbstverantwortlich und vorwurfslos zu
kommunizieren.

Durchgeführt wird der Workshop von
Sarah-Marleen Kiwitt, Projektmanagerin
und Trainerin für gewaltfreie
Kommunikation. Für die Teilnahme sind
keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen
begrenzt. Ihre Investition beträgt 75 Euro
pro Person.

**Workshopzeiten
inkl. Pausen:**

Freitag 24. Mai 2019,
18 - 21 Uhr und
Samstag 25. Mai 2019,
10 - 18 Uhr

Anmeldung erbeten bis zum
16.5.2019

Für die Mittagsverpflegung sorgt
jeder Teilnehmer selbst. Kaffee,
Wasser, Gebäck werden gestellt.

Anmeldung zum Workshop
Gewaltfreie Kommunikation:
Name

Nachname

Vorname

Telefon

Mail

Unterschrift