

# GFK

## Gewaltfreie Kommunikation... Was ist das?

Nach Marshall B. Rosenberg gibt es eine Methode, den oft üblichen Konfliktmustern von GEWINNEN und VERLIEREN zu entrinnen, und stattdessen in den **lösungsorientierten-konstruktiven Dialog** zu treten.

Beschäftigen werden wir uns mit...

- den üblichen Hürden in der Kommunikation (trennende Sprache),
- dem empathischen und aktiven Zuhören,
- den vier Schritten der GFK (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte),
- den eigenen Sprachmustern,
- der Möglichkeit, den eigenen Ärger auszudrücken, ohne zu verletzen,
- wertschätzendem Umgang,
- und kritischem Feedback, ohne zu verletzen.

Zeit: Samstag, 20. Oktober 2018, 10.-17.00 Uhr

Raum: Café Freiraum, Gebäude 3, Münsterstr. 156

Referent: Christian Drees

**Anmeldung bis 19.10.18 erforderlich! Unter:  
kulturreferat@asta-hsd.de**

Die Reihenfolge der Anmeldungen ist entscheidend für die Platzvergabe.  
Die Teilnahme ist KOSTENLOS. Bei Nachfrage Kinderbetreuung möglich.

