

## Kurse an der VHS Dietzenbach

Wilhelm-Leuschner-Str.33  
63128 Dietzenbach

### Gewaltfreie Kommunikation

**Der erfolgreiche Umgang mit schwierigen beruflichen und privaten Situationen – die Mittel und Wege der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg**

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, das Menschenbild, Einfühlung in sich selbst und andere, Umgang mit Kritik und Ärger, Nein-Sagen und Nein-Hören, Entscheidungen treffen, Übungen, Selbstexplorationen....

Das Seminar richtet sich an Menschen, die pädagogisch oder politisch tätig sind, als auch an Menschen, die diese Erfahrungen im privaten Umfeld nutzen möchten. Es dient auch als Einstieg in eine Zertifizierung als Trainer/-in in der GFK

3 aufeinander aufbauende Termine:

**24./25.02.2017;**

**24./25.03.2017;**

**05./06.05.2017**

jeweils Freitag von 17.00 -21.00 Uhr sowie Samstag von 10.00 – 17.30 Uhr

### **Die Welt, in der ich leben will...“ – Meine Visionen und Ziele**

Im täglichen Eingebunden-Sein und der jetzigen Situation geraten unsere Visionen und Ziele oft in den Hintergrund. Mittels verschiedener Übungen unter Einsatz kreativer Medien geben wir uns Gelegenheit, inne zu halten und sie in unser Bewusstsein zurückzuholen und in konkrete Handlungen bzw. Bitten an uns zu realisieren.

**Samstag, 10.6.2017 von 10.00 – 16.00 Uhr**

Anmeldung für alle Veranstaltungen über die VHS Dietzenbach:

[www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de)

**Kursleitung:  
Christiane Welk**



Ludwigstr.12  
64665 Alsbach-Hähnlein

Tel: 06257/903900  
[mail@christiane-welk.de](mailto:mail@christiane-welk.de)

**Alle Seminare finden in der Ludwigstr.12 in Alsbach-Hähnlein statt.**

Den Beitrag zu den Seminaren können Sie/ könnt ihr entweder bar bezahlen oder auf folgendes Konto überweisen:  
DE94 5008 0000 0671 0748 00

Bei Fragen können Sie/könnt ihr mich gerne unter der o.g. Nummer kontaktieren.

Ich freue mich auf Ihr/Dein Kommen!



# Gewaltfreie Kommunikation



**Eine Brücke zur Verständigung**



**Christiane Welk**

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)



Ludwigstr.12  
64665 Alsbach-Hähnlein  
[www.christiane-welk.de](http://www.christiane-welk.de)

### **GFK bedürfnisorientiert – Eine Einführung**

Bedürfnisse sind die grundlegende Motivation unseres Handelns. Auf dieser Grundlage tauchen Sie ein in die Haltung und die Methoden der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg

**Samstag, 28.01.2017 von 13.00 – 18.00 Uhr**

Kosten: 50,00 – 60,00 €

### **Die heilende Kraft der Einfühlung**

Einfühlung für mich und andere ist fast so etwas wie ein Zauberwort in der GFK – wie sie wirkt und was daraus entstehen kann, können Sie in diesem Seminar erfahren.

**Freitag, 3.03.2017 von 17.30 – 21.00 Uhr**

**Samstag, 4.03.2017 von 13.00 – 18.00 Uhr**

Kosten: 90,00 €

Richtwert: zwischen 80,00 und 100,00 €

### **„War da was?“ – Konflikte klären und bewältigen mit Hilfe der GFK**

Wenn auf beiden Seiten der Wunsch nach Verbindung besteht, können Konflikte geklärt und bewältigt werden, z.B. mit dem 13-Schritte-Tanz

**Samstag, 11.03.2017 von 13.00 -18.00 Uhr**

Kosten: 50,00 – 60,00 €

### **Zwei Seelen wohnen – ach in meiner Brust- Oder sind es gar noch mehr?**

Wer kennt es nicht: Verschiedene Stimmen machen sich in manchen Situationen bemerkbar und wollen gehört werden. Wie kann uns das gelingen? Wir geben diesen Stimmen Gehör und bringen sie in Verbindung miteinander, um wieder kraftvoll und klar kommunizieren zu können.

**Dienstag, 7.03.2017 von 17.00 -21.00 Uhr**

Kosten: 30,00 – 40,00 €

**Samstag, 20.05.2017 von 13.00 – 18.00 Uhr**

Kosten: 50,00 – 60,00 €

Beide Seminare sind Einzeltermine

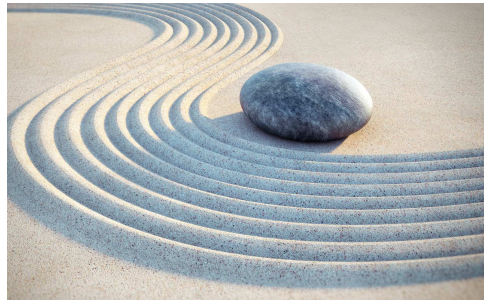
### **Nichts als Ärger?**

Aus Sicht der GFK sind Ärger und Kritik ein tragischer Ausdruck unserer unerfüllten Bedürfnisse.

Wir werden dem Ärger empathisch begegnen, ihn als Wegweiser zu unerfüllten Bedürfnissen sehen und schätzen lernen und andere Strategien finden, die uns der Erfüllung der Bedürfnisse näherbringen.

**Samstag, 17.06.2017 von 13.00 – 18.00 Uhr**

Kosten: 50,00 – 60,00 €



### **GFK zum Kennenlernen und Üben**

**Dienstag, 17.01.2017**

**Dienstag, 07.02.2017**

**Dienstag, 14.03.2017**

**Dienstag, 25.04.2017**

**Dienstag, 16.05.2017**

An diesen Abenden können Sie die Haltung der GFK kennen lernen und an eigenen Erfahrungen leben und üben. Kleine theoretische Impulse runden das Angebot ab.

Jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr

Finanzieller Beitrag für 5 Abende:

Richtwert 100 € ; zwischen 75,00 und 125,00 €

### **Entscheidungen anders treffen – Systemisches Konsensieren**

Mehrheitsentscheidungen sind oft für die Minderheit eine Herausforderung und führen zu „inneren Kündigungen“, Inaktivität, Ablehnung der Verantwortung...

Das Verfahren des Systemischen Konsensierens bietet einen Rahmen diese Herausforderungen zu bewältigen und zu einer Entscheidung zu kommen, in der die Bedürfnisse aller gehört werden können.

**Donnerstag, 16.03.2017 von 9.00 -17.00 Uhr**

Kosten: 100,00 – 125,00 €

**Samstag, 18.03.2017 von 13.00 – 18.00 Uhr**

Kosten: 50,00 – 60,00 €

### **Mentoring auf dem Weg zum/zur GFK-Trainer/in**

So wie ich sehr froh war, eine Mentorin während meiner Ausbildung zur Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation zu haben, so bin ich gerne bereit, andere Menschen in ihrem Werdegang in und mit der Gewaltfreien Kommunikation zu unterstützen.

Das kann im persönlichen Gespräch, per Telefon oder Skype jeweils nach Absprache geschehen.

**Termine nach Vereinbarung**

Bitte kontaktieren Sie mich:

06257/903900 o. [mail@christiane-welk.de](mailto:mail@christiane-welk.de)

### **Qigong**

### **Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des T'ai Chi Qigong sowie den 8 Brokaten**

Jeden Mittwoch von 17.30 bis 19.00 Uhr

Kosten: 100,00 € für 8 Termine

**Ab 18.01.2017**