



## Einführungs- und Grundlagenseminar Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation® nach Dr. Marshall Rosenberg

### Abendkurs März, April 2022 · mit Günter Herold

Die Gewaltfreie Kommunikation bewährt sich überall dort, wo Kommunikation eine besondere Rolle spielt: in Familie und Partnerschaft, im Beruf, in Teams, in Organisationen, Unternehmen, Schulen, Pflegeeinrichtungen, Politik usw. Dabei liegt der Fokus auf der Entwicklung einer empathischen mitfühlenden Verbindung als Basis einer nachhaltigen Konfliktlösung.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die eine

1. Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen möchten und
2. an einem authentischen und wertschätzenden Dialog interessiert sind
3. und Achtsamkeit in der Praxis erleben wollen

Wir erleben Einblicke darin, wie wir

- mit uns und anderen in Kontakt kommen und eine einfühlsame Verbindung herstellen
- gelassen mit Vorwürfen, Kritik und Urteilen umgehen
- starken Gefühlen von Ärger, Schmerz und Trauer mitfühlend begegnen
- Bitten so formulieren, dass sie Aussicht haben, erfüllt zu werden
- die heilsame Kraft von Empathie und Mitgefühl nutzen und Blockaden in der Kommunikation lösen können
- Verantwortung für die eigenen Handlungen übernehmen und sich so annehmen, wie sie wirklich sind
- selbstbestimmt und mit Bewusstheit Entscheidungen treffen können

Im Seminar werden Theorieeinheiten zu den Prozessen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt - der Schwerpunkt liegt allerdings auf dem praktischen Üben anhand von Beispielen aus dem täglichen Leben.

Anschließende Übungsgruppen bieten Raum für fortlaufende Vertiefung und Praxis.

#### Trainer

**Günter Herold**,  
zertifizierter Trainer für  
Gewaltfreie Kommunikation  
Dipl. Betriebswirt (FH)  
Lehrbeauftragter Hochschule  
für angewandte Wissenschaften

#### Veranstaltungsort

Zoom per Zugangslink  
wird nach Anmeldung und Bezahlung  
zugewandt

#### Veranstaltungszeit

mittwochs  
16.03., 23.03., 30.03.  
06.04. und 13.04.2022  
jeweils von 19:00 - 22:00 Uhr

#### Seminarbeitrag

200,00 €

#### Anmeldung

[www.dialog-herold.de](http://www.dialog-herold.de)

#### Kontakt und Infos

[g.herold@dialog-team.org](mailto:g.herold@dialog-team.org)  
[www.dialog-team.org](http://www.dialog-team.org)  
mobil: 0170 - 1871580

#### Postanschrift:

Günter Herold  
Heinrich-Böll-Str. 69  
81829 München

