

**Ehrlich und effektiv miteinander kommunizieren - mehr  
Frieden leben**

**- Einführung in die gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach  
Marshall B. Rosenberg -**

Jedes soziale Arbeitsfeld, jede soziale Gruppe, jedes Gremium lebt vom Kontakt und damit von der Kommunikation mit Menschen. Oft gelingt die Kommunikation gut und der Kontakt ist bereichernd und konstruktiv. Manchmal aber kommt es zu Missverständnissen, verbalen Angriffen, Schuldzuweisungen, inneren Rückzugsmanövern und Konflikten, was die eigentliche Arbeit erschwert.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) bietet ein sicheres „Halteseil“, um Kommunikation und Konflikte zufriedenstellend zu meistern und zu einer guten, friedvollen Zusammenarbeit zu kommen. Dies bezieht sich sowohl auf die berufliche Arbeitswelt, als auch auf das freiwillige Engagement und auf das Privatleben.

Sie erfahren im **Einführungsseminar** erste Grundlagen darüber,

- wie Sie sich aufrichtig und klar mitteilen können, ohne Kritik und Vorwürfe zu äußern
- sich erfolgreich für Ihre Anliegen einsetzen können, ohne auf autoritäre Strukturen zurückgreifen zu müssen
- unerwünschtes Verhalten ansprechen können, ohne andere dabei zu kränken oder die Augenhöhe zu verlieren
- wie Sie andere verstehen können, ohne dabei mit deren Werte und Verhalten einverstanden zu sein
- NEIN hören können, ohne Zurückweisung zu erleben und NEIN ohne schlechtes Gewissen sagen können
- Ihre Wut willkommen heißen können

- unterscheiden, worin Ihre Verantwortung liegt und worin nicht

**Ort: Ev. Gemeindehaus, Franziskusstr. 15, 49393 Lohne**

**Termine:** 3 Nachmittage - Freitag 15.00 Uhr bis 18:00 Uhr am 17.06. 2022; 24.06. 2022; und 01.07. 2022

**Referentin:** Ingrid Großmann, Gemeindeberatung Oldenb. Landeskirche , Pastorin, Coach, Supervisorin, Mediatorin, GfK Trainerin, ([www.grossmann-coaching.de](http://www.grossmann-coaching.de))

**Kosten:** 30 € für alle 3 Nachmittage – auf Antrag Ermäßigung  
Infos und Anmeldung über EEB Oldenburg: Per Mail: [eeb.oldenburg@evlka.de](mailto:eeb.oldenburg@evlka.de), oder per Telefon: 0441 / 925620

Dieser Kurs vermittelt erste Grundlagen der GfK, die später vertieft und ausgebaut werden können.

Bei Bedarf fragen Sie gerne nach bei Ingrid Großmann:  
[Ingrid.Grossman@kirche-oldenburg.de](mailto:Ingrid.Grossman@kirche-oldenburg.de); 0171-9516589