



## Über mich

- Lehramtsstudium (Russisch, Englisch, Spanisch)
- Übersetzerstudium (Russisch, Spanisch, Tschechisch)
- Erzieherausbildung
- Seit 2008 Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation
- Seit 2010 Erzieher in einer Kita in Dresden
- 2011 Multiplikatoren-ausbildung „Projekt Giraffentraum“
- 2012 Ausbildung zum Mediator (nach Richtlinien des BM)
- 2013-2014 Ausbildung zum Psychologischen Berater
- 2014 Grundausbildung Gesprächs- und Focusingtherapie
- 2014 Ausbildung Seminarleiter Autogenes Training



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de



## Anmeldung und weitere Informationen

in~kontakt  
Thomas Götze  
Nürnberger Straße 30  
01187 Dresden

### E-Mail:

[gfk-dresden@gmx.de](mailto:gfk-dresden@gmx.de)

### Website:

[www.gfk-dresden.de](http://www.gfk-dresden.de)

### Telefon:

01573/1965155



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de



## „Willst du recht haben oder glücklich sein?“

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg



### Workshops 2018



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de

## Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und basiert auf dem Menschenbild der humanistischen Psychologie.

Sie zeigt Wege auf, eine Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen sowie eine wertschätzende und einfühlsame Verbindung zwischen Menschen herzustellen, sodass Kooperation und die kreative Suche nach Lösungen, um die Bedürfnisse aller zu erfüllen, möglich werden.

Das Kommunikationsmodell der Gewaltfreien Kommunikation ist einfach zu erlernen und unterstützt die Entwicklung einer inneren Haltung, die geprägt ist von einem respektvollen, verantwortungsvollen und wachstumsfördernden Umgang mit sich selbst und anderen.

## Inhalte und Methoden

- Grundannahmen und innere Haltung der GFK
- trennende Kommunikationsmuster
- Formen menschlichen Erlebens
- 4-Schritt-Modell
- empathisches Zuhören
- ehrlicher Selbstaussdruck
- Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen wahrnehmen
- Umgang mit starken Gefühlen
- erfolgreiche Strategien für die Erfüllung eigener Bedürfnisse finden
- Konflikte friedlich lösen
- praktische Tipps für die tägliche Praxis

Neben kurzen theoretischen Inputs steht viel Raum zum Üben und praktischen Erleben zur Verfügung. Am zweiten Seminartag werden wir verstärkt an eigenen Situationen der Teilnehmer arbeiten.



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de

## Termine und Kosten

### Termine:

**14. und 15. April 2018 in Dresden oder**

**25. und 26. August 2018 in Dresden**

### Ort:

Kita "Kleiner Globus"  
Uhlandstraße 34  
01069 Dresden

### Zeiten:

Samstag 10.00 -18.00 Uhr und  
Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr

### Kosten:

150,- Euro für ein komplettes Seminarwochenende

Ermäßigungen auf Anfrage

Teilnehmerzahl begrenzt!