

### Organisatorisches:

Dieses Intensivtraining ist anrechenbar für alle GFK-Ausbildungswege. Um die Vorkenntnisse abzuklären, bitten wir um ein telefonisches Vorgespräch mit den TrainerInnen.

**Beitrag:** € 1375,-

Der Preis beinhaltet neben dem Seminarbeitrag auch diverse Arbeitsblätter, Flipchart-Foto-Protokoll und Impulse für das Üben zwischen den Seminartagen. Falls du teilnehmen möchtest, die Finanzierung jedoch eine Hürde darstellt, bitte tritt mit uns in Kontakt.

### Termine:

Samstag, 27. Jänner, 24. Februar, 23. März, 20. April, 25. Mai, 22. Juni, 21. September, 19. Oktober, 16. November, 7. Dezember 2024,  
Reservetermin: 14. Dezember 2024,  
jeweils 9.30 bis 18. 15 Uhr

Maximal 12 Teilnehmer, ab 8 Teilnehmern werden die Seminare im Co-Training begleitet, bei geringerer TN-Zahl bzw. in Einzelfällen erfolgt die Begleitung durch einen Trainer



## Gewaltfreie Kommunikation tief im Leben verankern

## Jahresintensivtraining



Anmeldung  
Bildungszentrum Maximilianhaus  
Gmunderstraße 1b  
4800 Attnang-Puchheim  
T 07674 665 50  
E maximilianhaus@dioezese-linz.at  
W www.maximilianhaus.at

Unsere Bürozeiten  
Montag bis Mittwoch, Freitag  
8.00 bis 11.30 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag,  
16.00 bis 18.30 Uhr

Zertifiziert nach:



Unser Bildungsprogramm wird  
unterstützt von:



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



Jänner bis Dezember  
2024  
Maximilianhaus  
Attnang-Puchheim



Katholische Kirche  
in Oberösterreich

## Referierende:



### Nicola Abler-Rainalter und Thomas Abler

Annerkannte bzw. zertifizierte TrainerInnen in gewaltfreier Kommunikation

#### Kontakt:

Tel.: 0 7583 6938

Mail: [nicola@friedisch.at](mailto:nicola@friedisch.at)

http: [www.friedisch.at](http://www.friedisch.at)

Adresse: Am Stiftsbahnhof 12, 4550 Kremsmünster



Ob Worte Fenster sind oder Mauern,  
entscheiden wir in jedem Gespräch neu.

## Dieses Intensivtraining ist etwas für Dich, wenn Du...

- die Gewaltfreie Kommunikation vertiefen, festigen und nachhaltig in Deinem Leben verankern möchtest
- dir mehr Souveränität in Gesprächen im Beruf, in der Familie und im öffentlichen Leben wünschst
- Mitgefühl nach innen und außen stärker integrieren möchtest
- deine Themen in einer geschützten Gruppe Gleichgesinnter in wertschätzendem, achtsamem Umfeld bearbeiten möchtest
- von TrainerInnen mit viel Erfahrung lernen möchtest
- Seminartage bei anerkannten Fachverbands- oder CNVC TrainerInnen sammeln möchtest
- bereit bist, Dich beim Lernen auch selbst aktiv einzubringen, um durch Erfahrung zu lernen
- einen Mix aus Spaß, Tiefe, Leichtigkeit und Intensität genießt

## Inhalte/Methoden

Wir vermitteln die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg nun seit über 10 Jahren, und bilden uns laufend weiter. In diesem Training möchten wir unsere ganze Schatzkiste an Erfahrung und Methoden zur Verfügung stellen, um zu intensivem Wachstum beizutragen:

- Alltags-Konflikt-Lösungstraining (Alltagsmediation)
- Arbeiten mit dem Inneren Team
- Umgang mit starken Gefühlen und herausfordernden Situationen
- Körperzentriertes Arbeiten in Kombination mit Selbstreflexion, u.a. TRE - Trauma Release Exercises
- Achtsamkeitspraxis (Elemente aus Robert Gonzales, Meditative Übungen, Einbinden von Naturerfahrung)
- Üben anhand aktueller lebendiger Fallbeispiele und Rollenspiele in geschütztem Rahmen
- Gruppendynamik: Einbinden neuer Methoden der Entscheidungsfindung - z.B.: Soziokratie, Systemisches Konsensieren, Kreisarbeit u.v.m
- Strategien für Deeskalation und Entspannung
- Angebote zum selbstverantwortlichen Üben zwischen den Seminaren
- Theorie abwechselnd mit spielerischen, erlebnisorientierten Übungen in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit
- Intensivierung von Empathie nach Innen und Außen
- Humor, Spiel & Bewegung

