

# Infos zu Seminar und Aufenthalt

## Die Seminarziele

Mit der Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ lernen Sie einen praktikablen Prozess kennen, der Ihnen hilft, Ihre Wünsche, Ziele und Absichten deutlicher auszudrücken, ohne dabei Ihren Gesprächspartner zu manipulieren oder zu kritisieren.

Sie können anschließend klare Bitten formulieren, ohne Ihr Gegenüber unter Druck zu setzen. Damit erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit der Zustimmung.

Sie nehmen Forderungen, Vorwürfe und Kritik nicht mehr persönlich, sondern erkennen die Motive Ihres Gegenübers und sind in der Lage angemessen darauf zu antworten.

Sie erfahren, wie Sie Konflikte auflösen können, ohne Ihr Anliegen aufzugeben und ohne die Beziehung zu Ihrem Gesprächspartner zu gefährden.

Sie erkennen, wie Sie Verhaltensmuster wie "Angriff" oder "Rückzug" durchbrechen können.

Sie starten einen ermutigenden "inneren Dialog". Sie lernen sich selbst besser kennen und können Selbstkritik und Selbstzweifel als einen „Streich“ Ihrer Kommunikationsgewohnheiten erkennen.

Neben der reinen Methode erfahren Sie auch alles Nötige über die „innere Haltung“ zur GfK – denn erst die macht aus dem Kommunikations-Werkzeug eine veränderte Lebensanschauung.

Zwei zertifizierte Trainer (Anja Palitzka und Olaf Hartke) vermitteln Ihnen an 3 Tagen die Theorie und begleiten Sie in Praxisbeispielen.

## Der Seminarablauf

Sie haben die Möglichkeit, am Donnerstag in alle Ruhe ab 16 Uhr anzureisen und nach Ihrer Anreise mit uns gemeinsam um 18.00 Uhr zu Abend zu essen.

Sie können jedoch auch erst am Freitagmorgen anreisen. Das Seminar startet um 10.00 Uhr nach dem Frühstück und wir beginnen nach einem kennenlernen mit einem Blick auf unsere „Alltagskommunikation“. Im Anschluss klären wir, was man unter „Gewalt in der Kommunikation“ versteht und schließen an mit den „vier Kommunikationsschritten“ der Gewaltfreien Kommunikation. Die Informationseinheiten wechseln sich ab mit Kleingruppenarbeiten und Kommunikationsübungen anhand eigener mitgebrachter Beispiele oder anhand von „Lehrbuchsituationen“.

Die Seminartage enden um 18 Uhr und somit ist ausreichend Zeit und Gelegenheit für einen persönlichen Austausch in einem gemütlichen Gruppenraum mit Snacks und Getränken.

Am Samstagabend bieten wir für Interessierte einen gleichermaßen spannenden und berührenden, sowie prämierten Kinofilm an, in dem die Themen „Freiwilligkeit“ und „sprachliche Gewaltfreiheit“ eine Rolle spielen.

Der Sonntag beinhaltet nur noch wenig Theorie, sondern ist hauptsächlich für das Üben und Ihre noch offenen Fragen vorgesehen.



## An- und Abreise

Die Bildungs- und Tagungshäuser von Vierzehnheiligen liegen in der Nähe der Städte Lichtenfels und Bad Staffelstein. Vierzehnheiligen besticht durch die idyllische Lage und ist einer der bedeutendsten Wallfahrtsorte in Bayern.

Anreise möglich: Donnerstag, den 11.08.2022 ab 16 Uhr  
Gemeinsame Abendmahlzeit um 18.00 Uhr möglich.

Seminarbeginn: Freitag, 12.08.2022 um 10.00 Uhr  
Am Samstag- und Sonntagmorgen setzen wir das Seminar nach dem Frühstück um 9.00 Uhr fort.

Seminarende: Sonntag, 14.08.2022 gegen 16.00 Uhr



## Veranstaltungsadresse

Bildungs- und Tagungshäuser  
Vierzehnheiligen 9  
96231 Bad Staffelstein

Tel.: 0 95 71 - 926-0  
Fax: 0 95 71 - 926 199  
Mail: [info@14hl.de](mailto:info@14hl.de)



## Verpflegung

Die Hauptmahlzeiten nehmen wir gemeinsam ein; für Snacks und individuelle Wünsche bitten wir Sie, selbst zu sorgen.  
Die Abrechnung übernimmt das Haus direkt.



## Zum Aufenthalt:

Die Bildungsstätte ist ein rauchfreies Gebäude, auch alle Gästezimmer sind Nichtraucherzimmer.

Sofern Sie weitere Fragen haben, senden Sie diese gern per Mail an „[olaf.hartke@erfolgsschritte.de](mailto:olaf.hartke@erfolgsschritte.de)“. Am Anreisetag erreichen Sie uns telefonisch unter 0152 33533 840.



Wir freuen uns auf Sie!

*Anja Palitzka & Olaf Hartke*

