Nicht nur nett sondern ehrlich - gelingende Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg
mit Klaus Vogelsänger

Selbsthilfegruppen setzen auf das Engagement von Menschen, die in hohem Maße Verantwortung für die eigene Lebens- und Krisenbewältigung übernehmen. Gemeinschaftsbildende Strukturen sollen Mitbestimmung, gemeinsame Verantwortung und vertrauensvollen Austausch fördern. In der Realität ist es aber immer wieder herauffordernd, diese guten Ideen und Vorsätze tatsächlich zu leben.
In jeder Gruppe wird es immer wieder zu Auseinandersetzungen und Konflikten kommen. Dies ist auch ein Ausdruck von Meinungsvielfalt, Engagement und Lebendigkeit. Schwierig wird es, wenn sich Krisen verfestigen, wenn Kämpfe an die Stelle von Austausch und Dialog treten. Die Stärken und Ressourcen aller Gruppenmitglieder wertschätzen und in einen konstruktiven Prozess von Auseinandersetzung und Klärung zu treten, ist eine positive Perspektive für Selbsthilfegruppen. Eine geglückte Kommunikation hängt hier nicht nur vom gegenseitigen guten Willen ab. Sie ist abhängig von vielen verschiedenen Faktoren. Missverständnisse und Konflikte werden häufig weniger von den Gesprächsinhalten ausgelöst. Sie sind zumeist Ergebnis unklarer Beziehungen der Gruppenmitglieder und unausgesprochener Gedanken und Gefühle.

Dieses Seminar vermittelt erfahrungsorientiert, lebendig und praxisnah die Grundgedanken der Gewaltfreien Kommunikation nach Marschall B. Rosenberg. Sie sind sehr unterstützend für eine authentische und gemeinschaftsbildende Gruppenkultur in Selbsthilfegruppen.

Themen:	**Methoden:**
- Umgang mit Herausfordernden Gruppensituationen - Grenzen Setzen - Ehrliches Feedback - „Probleme erwünscht“ ...die Chancen von Konfliktsituationen	- Kurzer intensiver Input zu Gewaltfreien Kommunikation (GfK) - Austausch im Plenum und in Kleingruppen - Erfahrungsorientierte kreative Methoden

Ort: BeKoS, Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg, Raum 1+2 im Erdgeschoss

Leitung: Klaus Vogelsänger (Diplom Sozialpädagoge, Empathisches Coaching® - Kommunikationstrainings – Lebensberatung – Theater u. Szenenarbeit - Bildungsangebote im Selbsthilfebereich)

Zeit: Samstag, den 21. Oktober 2023 von 10:00 – 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 10,00 € für Verpflegung (da die Plätze begrenzt sind, wird ggf. nach Anmeldeschluss das Los entscheiden, danach wird die Kontonummer und der Verwendungszweck mitgeteilt)

Anmeldung mit dem Formular (unten) **bis zum 09. Oktober 2023 bei BeKoS** möglich!
✂----------

Anmeldung: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg,
Leitung: Klaus Vogelsänger, Samstag, den 21. Oktober 2023 von 10:00 – 17:00 Uhr

Selbsthilfegruppe: _____

Name: _____

Adresse: _____

Tel./E-Mail: _____

Bedarf / Bemerkung: _____

<u>Nach Anmeldung (bis zum 9.10.23)</u> stehen Gebärdensprachdolmetscher:innen und Hörtechnik zur Verfügung.

BeKoS Oldenburg
Lindenstraße 12a
26123 Oldenburg

Fon: 0441 - 88 48 48
Fax: 0441 - 88 34 44