

### Das Einführungswochenende

An diesem Wochenende mit 6 - 16 TeilnehmerInnen vermitteln wir Grundkenntnisse aus der Gewaltfreien Kommunikation. Zur Auffrischung ist diese Veranstaltung ebenfalls gut geeignet.

**Zeit** 22. – 24. Juni 2018  
15 Zeitstunden, inklusive Pausen

Fr 18:00 – 21:00  
Sa 10:00 – 18:00  
So 10:00 – 14:00

**Ort** Seminarhaus HARFE,  
Kanalstraße 21, 26135  
Oldenburg

**Preis** 125 Euro



**Monika Best**, geb. 1957, verh.,  
5 Söhne, seit 14 Jahren Groß-  
mutter, seit 2010 Trainerin der  
Gewaltfreien Kommunikation,  
Lehramtsstudium, Flüchtlings-  
und Friedensarbeit, parteipoli-  
tisches Engagement, Tagesmut-  
ter, Erzieherin uvm.



**Ulrike Baumann**, geb. 1975,  
Dipl.-Ing. (FH) Elektrotechnik,  
Projektleiterin in der Industrie,  
seit 2015 Trainerin für  
wertschätzende Kommunikation,  
Mediatorin, Coach und  
Moderatorin für Systemisches  
Konsensieren

---

# Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

---

## Einführung '18

---

*Monika Best (CNVC zertifiziert)*

*Ulrike Baumann*

*Trainerinnen, Oldenburg (Oldb)*



### *Worum geht es?*

- ❖ Erlernen der Theorie
- ❖ Praktische Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation
- ❖ Erkennen und Ausdrücken von Bedürfnissen
- ❖ Herstellen zufriedenstellender Beziehungen
- ❖ Lösen von Konflikten

### *Wie arbeiten wir?*

- ❖ Verbinden der Theorie mit praktischen Übungen
- ❖ Verschiedene Formen der Gruppenarbeit
- ❖ Selbsterfahrung im eigenen Konfliktverhalten
- ❖ Übungen in Rollenspielen
- ❖ Feedback und Reflexion

## **Veranstaltungsort:**

Wir werden in der wunderschönen alten Villa, dem Seminarhaus „HARFE“, tagen. Sie liegt in der Kanalstraße 21, 26135 Oldenburg.

**<http://www.harfe-oldenburg.de/>**

## **Unterkunft für Auswärtige:**

Auf Wunsch ist eine preiswerte Übernachtung (15 €) in unserem Seminarhaus möglich. Eine gut ausgestattete Küche und ein gemütliches Bad sind vorhanden. Isomatte und Schlafsack bringt ihr selbst mit. Sprecht uns bitte an.

## **Kosten**

- ❖ Es gilt ein Preis von **125 €**, zahlbar zeitgleich mit der Anmeldung.
- ❖ Preisnachlass bei Erwerbslosigkeit oder geringem Verdienst; spricht uns an.

## **Hier unsere Anschriften**

- ❖ zum Erhalt von Informationen
- ❖ für die Zusendung der Anmeldung<sup>1</sup>

Monika Best  
Philipp-de-Haas-Straße 23  
26125 Oldenburg

Tel. 0157 734 123 34

**[monika.best@gmx.de](mailto:monika.best@gmx.de)**

**[www.giraffentraumerin.com](http://www.giraffentraumerin.com)**

Ulrike Baumann  
Nettelbeckstraße 11  
26131 Oldenburg

Tel. 0173 45 832 45

**[ulbaumann@yahoo.de](mailto:ulbaumann@yahoo.de)**

**[www.erfolgreich-durch-empathie.de](http://www.erfolgreich-durch-empathie.de)**

---

<sup>1</sup> siehe extra Anmeldeformular