

## Gruppentraining „Gewaltfreie Kommunikation“

### Für Frauen, die....

- regelmäßig und pünktlich an der Gruppe teilnehmen können
- sich zutrauen, Feedback aus der Gruppe zu erhalten und in die Gruppe einzubringen
- Gruppenfähig sind
- ihre Gefühle steuern können und sich mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auseinandersetzen möchten
- bereit sind sich an Rollenspiele zu beteiligen
- über Reflektionsfähigkeit verfügen
- sich vorstellen können Teil einer lebhaften, dynamischen Gruppe zu sein

### Wir bieten Ihnen...

In dieser Gruppe werden sowohl die Theorie von der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg, als auch praktische Übungen hierzu angeboten. Techniken zur Durchsetzungsfähigkeit, das Wahrnehmen und äußern von Bedürfnissen und Gefühlen und der Umgang mit Kritik werden vermittelt und trainiert.

### Welche Ziele werden verfolgt?

- befriedigende Beziehungen aufbauen, wiederherstellen und erhalten
- Schulung der Selbst-/Fremdwahrnehmung
- Förderung von Kompetenzen im sozialen Bereich
- Eigene Bedürfnisse erfüllen, ohne andere zu beeinträchtigen
- Schmerzhaftes Kommunikation verhindern
- Verbesserung im Bereich des Selbstbildes (Reale Selbsteinschätzung in Bezug auf die eigenen Möglichkeiten und Grenzen, Selbstvertrauen stärken, Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung)
- Erlangung von Fähigkeiten im emotionalen Bereich (Gefühlsausdruck, Eigeninitiative, Ich-Stärke)