



## Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

**Möchtest du dich so ausdrücken, dass du mit deinen Anliegen wirklich verstanden wirst? Suchst du mehr miteinander statt gegeneinander? Wünschst du dir Wege um respektvoll und achtsam mit deinen Mitmenschen, deinen Kindern, deinem Umfeld zu kommunizieren?**

Wir starten mit unserer Übungsgruppe einen neuen Zyklus und es gibt noch freie Plätze. Ich freue mich, wenn du mit uns üben und lernen magst ☺ Da einige schon länger dabei sind, ist mindestens ein GFK- Einführungskurs oder eine GFK- Übungsgruppe als Grundkenntnis erwünscht (Am 1. Mai biete ich einen Einführungskurs in GFK an, siehe Ausschreibung auf [empathie-quelle.ch](http://empathie-quelle.ch)). Frage doch bei mir nach, falls du da unsicher bist.

Die Kurszeit kann für die Zertifizierung beim CNVC angerechnet werden.

Während den Treffen wollen wir Themen der Gewaltfreien Kommunikation anhand von Übungen vertiefen und an konkreten Situationen aus deinem Alltag üben.

Da ich wenn möglich gerne gemeinsam vor Ort starten möchte, habe ich den Start auf Ende Mai verlegt. Im 2021 werden es insgesamt 6 Treffen sein, jeweils am Freitagabend von 18:30 bis 21:00 Uhr.

**Daten:** 2021: 28. Mai / 18. Juni / 27. Aug. / 17. Sep. / 22. Okt. / 19. Nov.

**Kosten:** Ich bitte dich um einen Beitrag von 240.-, der im Voraus bezahlbar ist. Bitte lasse dich nicht vom Geld abhalten. Wenn du diesen Betrag nicht zahlen kannst, komm gerne auf mich zu, dann suchen wir andere Wege zum Ausgleich. Sollte ich einen Abend gar nicht durchführen können, erhältst du den Anteil für diesen Abend zurückerstattet.

**Ort:** Da wir erst im Mai starten, hoffe ich, dass wir uns jeweils in Bern nahe beim Hallenbad im Hirschengraben treffen können. Sollte dies nicht erlaubt sein, treffen wir uns Online via Zoom oder in einem grösseren Raum in Bern.

**Teilnehmeranzahl:** Mindestens sechs Personen, maximal sechzehn.



Magst du dabei sein?

Ich freue mich auf deine Anmeldung auf [www.empathie-quelle.ch](http://www.empathie-quelle.ch)

Hast du noch Fragen? Melde dich per Mail via [andrea.spring@empathie-quelle.ch](mailto:andrea.spring@empathie-quelle.ch)

Herzlich  
Andrea Spring,

[www.empathie-quelle.ch](http://www.empathie-quelle.ch)

