

Die Evangelische Erwachsenenbildung (EEB) ist ein anerkannter Träger der Erwachsenenbildung und qualitätstestiert nach AZAV und ZAZAVplus.

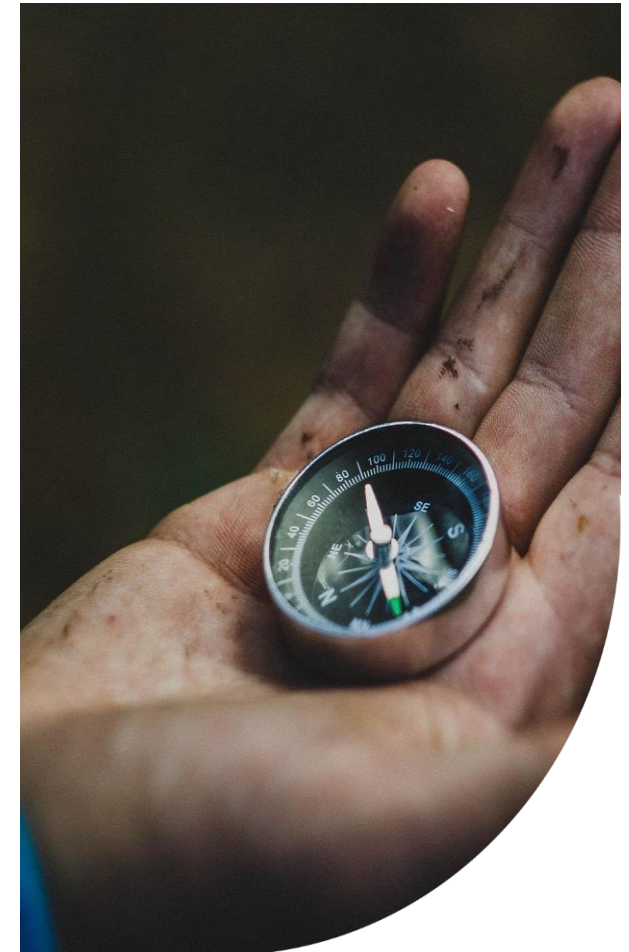
Evangelische Erwachsenenbildung  
Regionalstelle Braunschweig  
Dietrich Bonhoeffer Straße 1  
38300 Wolfenbüttel

Tel. 05331/802-543  
eeb.braunschweig@evlka.de

[www.eeb-braunschweig.de](http://www.eeb-braunschweig.de)

Unsere **allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)** finden Sie auf unserer Homepage [www.eeb-braunschweig.de](http://www.eeb-braunschweig.de).

Bildnachweis  
Titelbild: Dima Goroziya, pixabay  
Innenbild: Evgeni Tcherkasski, pixabay



**Lebendig und wertschätzend Kommunizieren**

Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation

Borkum

21. – 25. Oktober 2024

## Anders kommunizieren

Die Praxis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GFK) unterstützt uns dabei, all das, was uns wichtig ist so auszudrücken, dass Verbindung zu unserem Gegenüber hergestellt wird und lebendig bleibt. Im Kontakt mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen beginnen wir so, wertschätzender, klarer und authentischer zu kommunizieren und unsere Beziehungen immer bewusster und mitfühlender zu leben.

In dieser Bildungswoche laden wir die Teilnehmenden dazu ein, die Haltung und Methode der GFK kennenzulernen und dabei das eigene Kommunikations- und Konfliktverhalten zu erforschen und weiterzuentwickeln.

Theoretische Inputs und integrierte praktische Übungen ermöglichen es dabei, vielfältige Erfahrungen zu machen und das neue Handwerkszeug konkret und alltagsnah auszuprobieren. Daneben gibt es Raum zum Entdecken und „Auftanken“ der eigenen Kraftquellen und zur Stärkung der eigenen Resilienz.

Schwerpunkte sind u.a.: Haltung und Werkzeug der Gewaltfreien Kommunikation; Zuhören als Grundvoraussetzung für aufrichtige Verbindung; Verbindung auch in Konflikten aufrechterhalten; Ressourcen-Stärkung und Resilienz-Aufbau; Umsetzungsimpulse für den Alltag.



Der Kurs richtet sich an Menschen, die bisher wenige oder keine Vorerfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation gemacht haben und auch an Geübte, die ihre Erfahrungen auffrischen oder vertiefen möchten.

## Referentinnen:

**Mandy Lüdeking,**

Mediatorin (BM-Standards) & GFK-Trainerin

**Sonja Rabbe,**

Mediatorin (BM-Standards) & GFK-Trainerin

## Veranstaltungsort:

Haus Blinkfüer, Borkum

## Veranstalter:

Konföderation Evangelischer Kirchen in Niedersachsen, Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen, Regionalstelle Braunschweig

## Kosten:

Seminarkosten und Unterkunft werden separat berechnet. Bitte überweisen Sie an die EEB lediglich die Seminargebühr von 375 €. Sie erhalten eine getrennte Rechnung über die Unterkunft (ca. 450 €) direkt von der Unterkunft

## Anmeldung:

Telefon: 05331 – 802 543

Mail: [eeb.braunschweig@evlka.de](mailto:eeb.braunschweig@evlka.de)

Bitte melden Sie sich mit Name, Anschrift, Telefon und E-Mail-Kontakt an.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere Teilnahmebedingungen (AGB). Weitere Informationen erhalten Sie nach der Anmeldebestätigung.



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN