

## Kennenlernen der Achtsamen Kommunikation

### WebSeminar

Was ist Achtsame Kommunikation (= Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg, GFK) und welche Annahmen und Prinzipien liegen ihr zugrunde? Was ist im Gegenzug Gewalt in der Kommunikation und wieso kommt sie häufiger vor, als wir vermuten würden?

In diesem Workshop wird durch interaktive Inputs, Übungen und Austausch das Konzept der Achtsamen Kommunikation vorgestellt und gemeinsam in seinen Grundzügen erarbeitet.

Erhalten Sie einen Einblick in die Haltung und in die vier Schritte der Gewaltfreie Kommunikation und erfahren wie sie Ihnen in Ihrem privaten sowie beruflichen Alltag dienen kann.

### Termin

7. Februar 2022

### Tagungsform/Tagungsort

WebSeminar via Zoom-Videokonferenz

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

### Tagungsleitung

**Ruth Peter**

SkF Landesverband Bayern e.V., München

## Programm

9:00 Uhr	<b>Beginn</b> Einstimmung und Ankommen
9:30 Uhr	<b>Einstieg</b> Was ist Achtsame Kommunikation? Was ist Gewalt?
10:15 Uhr	<b>Interaktiver Input</b> Grundannahmen der GFK
10:30 Uhr	<b>Pause</b>
10:45 Uhr	<b>Input</b> Kreislauf der Selbstbestätigung
11:00 Uhr	<b>Interaktiver Input</b> Vier Schritte der GFK
11:20 Uhr	<b>Input und Übung</b> Gefühle und Bedürfnisse
11:55 Uhr	<b>Abschluss</b>
12:15 Uhr	<b>Ende</b> der Veranstaltung

### Referentin

**Suki Klohn**

Coach, Speakerin und Trainerin auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Texterin, Bloggerin, Hobby-Künstlerin und -Fotografin,

## Organisatorisches

### verbindliche Anmeldung

**Anmeldeschluss: 21. Januar 2022**

SkF Landesverband Bayern e.V.  
Bavariaring 48, 80336 München  
Tel.: 089/538860-0, Fax: 089/538860-20  
E-Mail: landesverband@skfbayern.de

### Überweisung der Teilnahmegebühr

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr von 60 Euro (50 Euro\*) unter **Angabe des Namens, der Einrichtung und des Verwendungszwecks** „Achtsame Kommunikation“

**LIGA Bank eG**

**IBAN: DE58 7509 0300 0002 1375 42**

\*Beträge für ehrenamtl. und berufl. Mitarbeiter:innen des SkF

### Rücktrittsmeldungen

Mit der verbindlichen schriftlichen Anmeldung wird die Teilnahmegebühr fällig.  
Bei Stornierungen, die ebenfalls schriftlich vorliegen müssen, nach Anmeldeschluss, wird der volle Tagungsbeitrag fällig.

### Hinweis zum Datenhandling

Mit der Unterschrift auf der Anmeldung erklärt sich die/der Anmeldende damit einverstanden, dass:

- Name, Einrichtung und Ort an alle Kursteilnehmer in Form einer Teilnehmerliste ausgehändigt wird.
- die Angaben aus der Anmeldung zum Zweck der Organisation und Abwicklung der Veranstaltung EDV-mäßig erfasst werden.

### Aktuelle Datenschutzrichtlinien (EU-DSGVO) und Kirchlicher Datenschutz (KDG)

<https://www.skfbayern.de/datenschutz>.

# Kennenlernen der Achtsamen Kommunikation

WebSeminar

7. Februar 2022  
Digital



Sozialdienst katholischer Frauen  
Landesverband Bayern e.V.

An den  
Sozialdienst katholischer Frauen  
Landesverband Bayern e.V.  
Bavariaring 48  
80336 München

Fax: 089 / 538860-20

Absender: \_\_\_\_\_  
Titel /Vorname/ Name\* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Funktion \_\_\_\_\_  
Einrichtung\* \_\_\_\_\_  
Abteilung\* \_\_\_\_\_  
Straße\* \_\_\_\_\_  
PLZ / Ort\* \_\_\_\_\_  
Tel\* \_\_\_\_\_  
E-Mail\* \_\_\_\_\_

\* erforderliche Angaben für die Abwicklung

## Verbindliche ANMELDUNG zur Fortbildung

Mit den Anmeldebedingungen erkläre ich mich einverstanden.

**Die Bedingungen für einen Rücktritt sind mir bekannt.**

Thema:

**Kennenlernen der Achtsamen Kommunikation**

**Anmeldeschluss: 21. Januar 2022**

WebSeminar via Zoom-VideoKonferenz

**7. Februar 2022** Beginn: 9:00 Uhr Ende: 12:15 Uhr

Ort/Datum

Unterschrift