



Empathische Gespräche führen lernen

In der Familie, im Freundeskreis und im Beruf

Einführung mit
Mag.^a Barbara Roshan

*Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
zertifizierte Trainerin für GfK*

Übungstreffen mit
Cindy Sablatnig BA MA

*Erwachsenenbildnerin,
psychosoziale Beraterin i.A.u.S., Life Coach*

Empathische Gespräche führen lernen

In der Familie, im Freundeskreis und im Beruf

Wir alle wissen wie wohltuend, hilfreich und entlastend ein gutes Gespräch sein kann. Gleichzeitig fehlen uns die richtigen Worte und die Sicherheit mit herausfordernden Themen umzugehen. Dabei wollen wir nur helfen, Antworten geben und schnell eine Lösung finden. Doch was braucht es wirklich?

Oft will unser Gegenüber lediglich verstanden werden und jemanden haben, der ihm mit dem Herzen zuhört. In diesem Workshop lernen Sie, sich Ihrem Gegenüber ganz bewusst zuzuwenden, ganz präsent im Moment zu sein und empathisch zuzuhören. Sie lernen die Haltungen und Werkzeuge der Achtsamen und Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen und üben diese anhand konkreter Situationen und Beispiele.

INHALTE:

- * Haltung und Werkzeuge der Gewaltfreien Kommunikation
- * Beobachten statt bewerten
- * Gefühle erkennen und benennen
- * Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- * Um etwas bitten
- * Empathisches Zuhören
- * Meine Rolle als Gesprächsleiter:in:
 - > Wertschätzend unterbrechen lernen,
 - > eigene Bedürfnisse wahrnehmen,
 - > Feedback geben
- * Selbstreflexion mittels Selbstempathie
- * Konflikte und Probleme in verschiedenen Situationen begleiten

EINFÜHRUNG

TERMINE: FR, 28. und SA, 29. März 2025

jeweils 9–17 Uhr

ORT: KHG - KATHOLISCHE HOCHSCHULGEMEINDE

Nautilusweg 11, A-9020 Klagenfurt

mit **Mag.^a Barbara Roshan**

*Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
zertifizierte Trainerin für GfK*

PRAKTISCHE VERTIEFUNG IN ONLINE-ÜBUNGSTREFFEN

An fünf Abenden widmen wir uns dem achtsamen Wahrnehmen, dem empathischen Zuhören, dem Formulieren von Gefühlen, Bedürfnissen und Bitten.

TERMINE: DO, 10. und 24. April,

8. und 22. Mai und 5. Juni 2025

jeweils 18–20.30 Uhr

ORT: ONLINE via ZOOM

mit **Cindy Sablatnig BA MA**

*Erwachsenenbildnerin,
psychoziale Beraterin i.A.u.S., Life Coach*

ANMELDUNG: bis spätestens FR, 21. März 2025
unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: € 295,-
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: GfK März 2025

INFORMATIONEN: bei **Mag.^a Petra Kudlička** unter **0676 8772 2424**
oder petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

