

Beobachtung

Gefühl

Bitte

Bedürfnis

**ES IST EINFACH  
UND DURCH ÜBUNG  
WIRD ES LEICHT**

Online-Übungsangebot  
Gewaltfreie Kommunikation



# ES IST EINFACH – UND DURCH ÜBUNG WIRD ES LEICHT

## Online-Übungsangebot - Gewaltfreie Kommunikation

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation sind einfach zu verstehen. Sie im täglichen Leben anzuwenden stellt uns hingegen immer wieder vor Herausforderungen. Deswegen dürfen wir vor allem eines: ausprobieren und üben.

An fünf Abenden widmen wir uns dem achtsamen Wahrnehmen, dem empathischen Zuhören, dem Formulieren von Gefühlen, Bedürfnissen und Bitten. Wir entdecken Stolpersteine und neue Wege. Und Stück für Stück wird diese einfühlsame Sprache Teil unserer Sprache – bereichernd für andere und für uns selbst.

**Informationen:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2424 oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**Anmeldung:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**Kosten:** € 125,- (Bei zusätzlicher Buchung der Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation beträgt der Gesamtpreis € 280,-)

**Hinweise:** → Grundlegende Kenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation sind Voraussetzung für die Teilnahme.  
→ Beachten Sie bitte die Möglichkeit der Abgeltung von Fort- und Weiterbildung und besprechen Sie diese mit Ihrer/Ihrem dienstrechtlich Vorgesetzten.

**Termine: MI, 30. Oktober, MI, 6., 13., 20. November und DI, 26. November 2024  
jeweils 17.30–20 Uhr**

**ONLINE-Workshop mit:  
Cindy Sablatnig B.A. MA**

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

**Veranstaltungsort:**

**ONLINE via ZOOM**

Bei Selbstzahlung > Überweisung des jeweiligen Kostenbeitrags an:

Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck:  
GFK üben – 30. Oktober 2024



**Caritas**

**Katholische Kirche Kärnten**  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA