

# Sprechen Sie Giraffisch?

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation.



## Brigitte WUICH

- Supervisorin, Mediatorin, Coach
- Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung
- Erwachsenenbildnerin

Giraffisch, ist DIE verbindende Sprache von Menschen, die an Werte wie Inklusion, Selbstermächtigung, Unverletzlichkeit der Menschenwürde, Gewaltlosigkeit und respektvollen & wertschätzenden Umgang auf Augenhöhe glauben und sich dafür einsetzen, dass diese Werte auch im Alltag gelebt werden.

Marshall B. Rosenberg, der das Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) entwickelte, hat humanistische Gedanken, wie die von Mahatma Gandhi, Carl Rogers und Viktor Frankl geteilt.

### Mit der Giraffensprache können wir z. B.

- die Vielfalt von Gefühlen (bei uns und unserem Gegenüber) wahrnehmen und benennen
- Bedürfnisse von Strategien unterscheiden
- uns in schwierigen Situationen mit Selbstempathie stärken
- in Konfliktsituationen einfühlsam und somit deeskalierend handeln
- klar und wertschätzend kommunizieren
- Beziehungen harmonischer gestalten

Wir werden gemeinsam in Groß- und Kleingruppen die grundlegenden Schritte der GFK, ihre Grammatik und die Vokabeln der Giraffensprache lernen, ausprobieren, üben und dabei wahrnehmen, was die Anwendung der GFK bei uns und anderen bewirkt.

**Kosten:** € 320,00  
zzgl. 10% Ust.

**Termin:** Do., 25. April 2019  
9.00 - 17.00 Uhr

Fr., 26. April 2019  
9.00 - 17.00 Uhr