



## Über mich

- Lehramtsstudium (Russisch, Englisch, Spanisch)
- Übersetzerstudium (Russisch, Spanisch, Tschechisch)
- Erzieherausbildung
- Seit 2008 Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation
- Seit 2010 Erzieher in einer Kita in Dresden
- 2011 Multiplikatoren-ausbildung „Projekt Giraffentraum“
- 2012 Ausbildung zum Mediator (nach Richtlinien des BM)
- 2013-2014 Ausbildung zum Psychologischen Berater
- 2014 Grundausbildung Gesprächs- und Focusingtherapie
- 2014 Ausbildung Seminarleiter Autogenes Training
- 2017 Weiterbildung Original Play



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de



## Anmeldung und weitere Informationen

in~kontakt  
Thomas Götze  
Nürnberger Straße 30  
01187 Dresden

### E-Mail:

[gfk-dresden@gmx.de](mailto:gfk-dresden@gmx.de)

### Website:

[www.gfk-dresden.de](http://www.gfk-dresden.de)

### Telefon:

01573/1965155



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de



## „Mit Worten berühren“

### Mehrteiliger Intensiv-Workshop Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg



### Intensiv-Seminar



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de

## Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und basiert auf dem Menschenbild der humanistischen Psychologie.

Sie zeigt Wege auf, eine Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen sowie eine wertschätzende und einfühlsame Verbindung zwischen Menschen herzustellen, sodass Kooperation und die kreative Suche nach Lösungen, um die Bedürfnisse aller zu erfüllen, möglich werden.

Das Kommunikationsmodell der Gewaltfreien Kommunikation ist einfach zu erlernen und unterstützt die Entwicklung einer inneren Haltung, die geprägt ist von einem respektvollen, verantwortungsvollen und wachstumsfördernden Umgang mit sich selbst und anderen.

## Inhalte und Methoden

- vertiefende Übungen zum empathischen Zuhören und authentischen Selbstaussdruck
- Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen wahrnehmen und ausdrücken
- Umgang mit starken Gefühlen
- Konflikte friedlich lösen
- Mediation (Streitschlichtung)
- Gruppen- und Entscheidungsfindungsprozesse lenken
- Ausdruck von Dankbarkeit und ertschätzung
- Rollenspiele
- Achtsamkeitsübungen und Körperarbeit
- GFK-Tanzparkett und Prozessbegleitung
- praktische Tipps für die tägliche Praxis

Es steht viel Raum zum Üben und praktischen Erleben zur Verfügung. Wir werden verstärkt an eigenen Situationen der Teilnehmer arbeiten.

## Termine und Kosten

### Termine:

**15. und 16. September 2018,  
10. und 11. November 2018 und  
01. und 02. Dezember 2018**

### Ort:

Kita "Kleiner Globus"  
Uhlandstraße 34  
01069 Dresden

### Zeiten:

Samstag 10.00 -18.00 Uhr und  
Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr

### Kosten:

580,- Euro für alle drei Module

Ermäßigungen und Ratenzahlung  
auf Anfrage

Teilnehmerzahl begrenzt!



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de