

# **Online-Kurse „Gewaltfreie Kommunikation“ beim Bildungswerk Multi Kulti**

Wer seine eigene Kommunikation unter die Lupe nimmt, kann sich mehr Leichtigkeit im Alltag verschaffen. Das Bildungswerk Multi Kulti macht deshalb auch im diesjährigen Kursprogramm verschiedene Angebote zum Erlernen der „Gewaltfreien Kommunikation“. In Online-Kompaktkursen bringen die Mediatorinnen, Coaches und Trainerinnen Stefani Stock und Meike Staudt Interessierten immer dienstags abends das Handlungskonzept mit unterschiedlichen Schwerpunkten näher.

Um das freundliche „Nein sagen“ geht es in dem Anwendungskurs „Nein sagen?! Aber wie?“ am 23. April 2024 von 18 Uhr bis 20.15 Uhr. Oft ist der eigene Alltag gefüllt mit Dingen, die wir „müssen“ anstatt zu „wollen“. In praktischen Schritten und mit Praxisbeispielen lernen Interessierte, wie sie sich mit gewaltfreier Kommunikation von diesen Zwängen befreien. Klar ausdrücken und verstanden werden: Das ist das Thema im Workshop „Superkräfte der Kommunikation“ am 7. Mai 2024 (18 Uhr bis 20.15 Uhr). Im Fokus stehen die unterschiedlichen Arten von Kommunikation und die damit verbundene Wirkung auf sich selbst und Mitmenschen.

Mehr Zufriedenheit, Glück und Klarheit im Austausch mit Mitmenschen verspricht der zweiteilige Grundlagenworkshop „Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation“. Am 28. Mai 2024 und 11. Juni 2024 beschäftigten sich Interessierte jeweils von 18 Uhr bis 20.15 Uhr mit ihrem inneren „Betriebssystem“ und damit, wie man verhindert, die eigene Sichtweise auf das Gegenüber zu übertragen.

## **Information und Anmeldung**

- Einen Überblick über alle Kurse sowie weitere

Informationen zur Anmeldung sind im Internet unter [www.multikulti-forum.de/kurse](http://www.multikulti-forum.de/kurse) hinterlegt.

- Die Anmeldung ist aber auch telefonisch oder per E-Mail möglich.

Bildungswerk Multi Kulti

02306 37893-12

[anmeldung-bw@multikulti-forum.de](mailto:anmeldung-bw@multikulti-forum.de)