




Was lernen wir GFK?



 Beobachtung

 Gefühl

 Bedürfnis

 Bitte / Wunsch

Emapathie & Selbstempathie


 GFK - Ein Weg zur  
wertschätzender Verständigung 


Wofür lernen wir die GFK?


Familie

Befuf - Wertschätzende


Warum lernen wir GFK?


 Bessere Beziehungen - Klarer und respektvoller Kommunizieren


 Konflikte freidlich lösen


 Selbstbewusstsein stärken - Eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen

Wie lernen wir?

 Kurze Vorträge - Wissen erhalten

 Einzelarbeit - Selbstreflexion

 Gruppenarbeit - Austausch & Übungen

 Plenumsrunden