



## **familienzentrum** stadthagen

### **GFK- Kurs: Konflikte in der Familie friedvoll lösen**



In der „gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) geht es ums Verstehen und Verstanden werden. Typische Alltagskonflikte sind anstrengend und das Familienleben ist angespannt. Wir arbeiten mit Hilfe der GFK an unserer Haltung und lernen eine Methode kennen, mit der wir unseren eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen der Familienmitglieder gerecht werden können. Mit unserer Übungsgruppe haben wir das Ziel, Verbindung und Beziehung zu stärken. Gleichzeitig lernen wir die unterschiedlichen Sichtweisen und Bedürfnisse der Familienmitglieder zu berücksichtigen und Konflikte friedvoll zu lösen. Die Bereitschaft zur Selbstreflexion ist erwünscht. Wir erleben Begegnung und Interaktion, die wir in unserem Umfeld direkt anwenden können.

- Wo:** Familienzentrum Stadthagen, Bahnhofstr.27  
**Wann:** Dienstag, 27.09. 2022 von 16:00 bis 18:15 Uhr ( 6 Termine)  
**Kosten:** 25,-€ Kurs und 25, -€ Kinderbetreuung  
**Leitung:** Birgit Schaper-Gerdes/Kinderschutzbund Schaumburg e.V.  
Helga Freude/Stadt Stadthagen  
**Anmeldung:** Tel: 05721.8901011 oder E-Mail:familienzentrum@stadthagen.de

Unser Leben besteht zu großen Teilen aus Gesprächen: Gespräche, die in uns selbst ablaufen, Gespräche, die wir mit anderen führen, oder Gespräche zwischen anderen, denen wir beiwohnen. Wie wir uns in diesen Situationen verhalten, wie wir zuhören und sprechen, entscheidet, ob wir im Einklang mit uns und den anderen leben und zum Frieden in der Welt beitragen. Wenn wir empathisch zuhören und wertschätzend und authentisch sprechen, führt Konflikt zu Verbindung und wir verändern unser Leben.