

Das Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



© Fotos Missions-Benediktinerinnen Bernried

## **Grenzen setzen & Bedürfnisse ausdrücken**



### **Workshop zur Gewaltfreien Kommunikation**

„Die Qualität unserer Kommunikation  
bestimmt die Qualität  
unserer Beziehungen“

Bildungshaus St. Martin, Bernried  
Kloster der Missionsbenediktinerinnen  
Klosterhof 8  
82347 Bernried  
Telefon: 08158/255-0  
Telefax: 08158/255-63  
E-MAIL: [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)  
Homepage: [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

**Mo., 31.05. bis Die., 01.06.2021**



BEGEGNUNG

## Grenzen setzen & Bedürfnisse ausdrücken

### Workshop zur Gewaltfreien Kommunikation

Oft fällt es uns schwer, Grenzen zu ziehen, „Nein“ zu sagen und eigene Anliegen oder Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen.

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ basiert auf einer besonderen Haltung: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, durch eine wertschätzende Kommunikation miteinander gute Lösungen zu finden.

Im Kurs lernen Sie mit der 4-Schrittmethod in Anlehnung an Marshall B. Rosenberg ein einfaches, vielseitig einsetzbares Handwerkszeug für Privatleben und Beruf kennen und können erste Erfahrungen sammeln.

Der Kurs richtet sich an alle interessierten Menschen, die Wert auf eine gute Kommunikation und ein konstruktives Miteinander legen.

Die Teilnahme ist auch für Wiederholende geeignet.

Sie sind herzlich eingeladen!

### VERANSTALTER und KURSORT

Missions-Benediktinerinnen Kloster  
Bernried im Bildungshaus St. Martin  
Klosterhof 8, 82347 Bernried

### TERMIN

Montag, 31.05.2021, 10:00 Uhr, bis  
Dienstag, 01.06.2021, 16:00 Uhr

### KURSLEITUNG

#### **Tatjana Nuding**

Dipl. Soziologin & Kommunikationswissenschaftlerin, Systemischer Coach,  
Trainerin für Kommunikation und Wirkung  
[www.tatjana-nuding.de](http://www.tatjana-nuding.de)

### ORGANISATION:

#### **Sr. Helga Gabriela Haack**

Missions-Benediktinerin  
[sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de](mailto:sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de)

### KOSTEN

Pension: 84,00 € EZ / 71,00 € DZ

Kursgebühr: 99,00 €

Bitte die Kosten bei der Anreise bezahlen,  
in bar **oder** mit Giro-Karte

### ANMELDUNG

Mit beigefügtem Formular **oder** auf der  
Homepage [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)  
über Klosterseminar-Anmeldung

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit  
der Katholischen Erwachsenenbildung im  
Dekanat Weilheim-Schongau durchgeführt.

**Anmeldung zum Seminar: Grenzen setzen & Bedürfnisse... Die, 31. Mai – Die, 01. Juni 2021**

Vorname und Zuname : .....

Straße: .....

Ort: .....

Telefon und e-mail:.....

Geburtsjahr:..... Angabe ist freiwillig

Ich möchte essen: vegetarisch  Vegan  glutenfrei  laktosefrei  fleischhaltige Kost

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen vom Kloster & Bildungshaus St. Martin zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

Datum und Unterschrift ..... Kurs-Nr. 2112