

GFK GRUPPEN-COACHING *online*

Für Menschen, die mit der Gewaltfreien Kommunikation schon vertraut sind

- Selbstempathie-Coaching
- Raum für Fragen & Antworten

– Ich begleite 1 bis 2 Teilnehmende durch den Prozess der Selbst-Empathie bei einem Anliegen

– *Alle* Teilnehmenden festigen ihre GFK-Kenntnisse und ihre empathische Haltung



Quäle dich nicht mit der „korrekten“ gewaltfreien Ausdrucksweise. Investiere deine Energie lieber in deine Selbstempathie. Am besten täglich – bei „großen“ wie bei „kleinen“ Themen. Empathie für andere und wertschätzender Selbstaussdruck folgen daraus fast von allein.

Selbstempathie ist und bleibt die Basis der wertschätzenden Kommunikation. Kelly Bryson brachte das auf die Kurzformel: „Ich zuerst immer“.

Deshalb liegt der Fokus dieses Coachings auf der Selbstempathie. Dennoch ist es je nach Anliegen der Teilnehmenden auch möglich, die Zeit für ein Rollenspiel oder ähnliches zu nutzen. Außerdem beantworte ich Fragen rund um die GFK.

Start 2026: 16.4. – 23.4. – 30.4. – 7.5.

jeweils 19:30 – 21:00

5 bis 10 Teilnehmende

25 € – 4-er Abo 88€

Anmeldung (Kontaktformular): <https://empathie-berufung-aufstellungen.coach/ariane-brena/kontakt/>

Aktuelle Termine hier: <https://empathie-berufung-aufstellungen.coach/meine-angebote/termine/>

Ariane Brena •• empathie-berufung-aufstellungen.coach