

Anleitung zum Authentisch-Sein - GFK-Alltagstauglich: modulare Einführung

“Was du als Nächstes sagst, kann deine
Welt verändern“ – nach Marshall Rosenberg

Vielleicht kennst du **Gewaltfreie Kommunikation** schon aus einem Buch oder Video.

Im Alltag bleibt es trotzdem oft schwer: Wir stehen da, **sprachlos**, **gereizt** oder mit **schlechtem Gewissen**.

Die GFK-Module helfen dir,
genau dort anzusetzen.

Ondine Delavelle verfügt über langjährige Erfahrung in NGOs und internationale Organisationen im Bereich Flucht, Migration und Integration. Sie beschäftigt sich seit 13 Jahren intensiv mit Gewaltfreier Kommunikation und absolvierte vor vier Jahren die Needs-Based Coaching-Ausbildung sowie 2025 die Lebens- und Sozialberatung. Ihr Leitsatz: „Die Welt verbessern – ein Team nach dem anderen.“

In Fünf Module lernst du:

- **Klarheit** statt Interpretationen,
- **Verbindung auf Augenhöhe** statt Rückzug,
- **Vertrauen** und Berührbarkeit,
- **Missverständnisse** zu lösen



Sign Up



Dein Einstieg ist jederzeit möglich
- jedes Modul einzeln buchbar!

ONDINEDELAVELLE.COM

Die Module im Überblick

Entdecke den Richter in dir (Beobachtung)

 17 Fr, 3. Oktober 2025

Gefühle verstehen – Fühle dich in dich selbst und in andere hinein (Gefühle)

 17 Fr, 31. Oktober 2025

Bedürfnisse erkennen – Alles, was wir tun, ist ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen (Bedürfnisse)

 17 Fr, 2. Dezember 2025

Mutige Bitten – Für dich einstehen, ohne zu fordern (Bitte)

 17 Fr, 16. Januar 2026

Ein Tanz mit vier Schritten –

Integration & Übung für den Alltag (Abschlussmodul)

 17 Fr, 6. Februar 2026

Jeweils 14-18 Uhr

Jedes Modul bietet:

- Theorie-Impulse,
- Übungen in Kleingruppen,
- Raum für Reflexion & Einzelarbeit

Was Teilnehmer*innen sagen:

Das Training hat mein Interesse durchgehend aufrechterhalten, und was ich gehört habe, kann ich in meinem tägliche Leben und bei meiner beruflichen Arbeit anwenden, sowohl in Beratung als auch in der Kommunikation mit Kollegen.

Orsolya (Caritas Wien, SoRuBe)

Deine Investition für verbindende Beziehungen:

- Einzelmodul: 110 €
- Alle 5 Module:
 - Regulär: 450 €
 - Solipreis: 375 €
 - Förderpreis: 525 € (u.a. wenn dein Arbeitsgeber die Kosten übernimmt)

 **Melde dich** gerne bei mir – auch wenn du erst einmal nur neugierig bist.

Du musst dich nicht für alle Module entscheiden. *Fang dort an*, wo es für dich gerade am meisten *Sinn* macht.

