

# **Elternbildungsabend**

## **"Gelingende Kommunikation in der Familie. Miteinander sprechen - echt, direkt und freundlich"**

**Am 6. März 2018 um 19:30 im Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium,  
Elektrastraße 61 , München**

Sie möchten in Ihrer Familie freundlicher miteinander reden? Sie haben eigene Bedürfnisse und stellen diese viel zu oft hinten an? Immer wiederkehrenden Streitthemen kosten Sie viel Kraft?

Wie Sie mit diesen Herausforderungen umgehen können, zeige ich Ihnen auf diesem Elternbildungsabend. Sie bekommen Gedanken, Ideen und Tipps für ein friedlicheres und einfacheres Familienleben.

Ich stelle Ihnen dazu die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg vor. Die GFK hilft Ihnen, ein echtes Miteinander in Ihrer Familie zu haben, besonders, wenn die Kinder langsam erwachsen werden.

### **Was wir besprechen:**

- Was heißt eigentlich "miteinander reden"?
- Wie geht richtiges Zuhören?
- Wie kann ich mich ehrlich ausdrücken und freundlich "Nein" sagen?
- Medien, Aufräumen, Hausaufgaben - Umgang mit Dauer-Streitthemen.
- Eltern sind Menschen - wie Sie sich selber besser verstehen können.

### **Über mich:**

Mein Name ist Verena Schönleber. Ich habe Politik studiert und arbeite seit vielen Jahren als Mediatorin (Streitschlichterin), Coach und Referentin für Konfliktfragen.

Seit 2015 bin ich Referentin für das **"Eltern aktiv" Programms des Münchner Bildungswerks e.V. und durfte schon einige Schulen in München beraten.**

Seit 2010 beschäftige ich mich mit der gewaltfreien Kommunikation. Ich leite Übungsgruppen und gebe Trainings zu diesem Thema. Wie man in der Familie miteinander redet, kenne ich aus eigener Erfahrung: Ich habe drei Kinder und bei uns geht es sehr lebhaft zu.

***Veranstalter ist das Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium, organisiert vom Elternbeirat der Schule, inhaltlich verantwortet durch das Münchner Bildungswerk im Rahmen des pädagogischen Konzepts „Eltern-Aktiv“.***