

„Immer
machst
du...!“

„Du bist
zu....!“

„Kannst du nicht
mal aufhören
mit...?“

„Raus aus der Vorwurfsfalle“

Seminarangebot:

Einstieg in die „Gewaltfreie Kommunikation“



Eine Sprache, die die innere Haltung von Verständnis, Wertschätzung und Mitgefühl ausdrücken und ein einfühlsames Miteinander in unserer Welt schaffen möchte.

Ein bedeutsamer Schritt ist die Wahrnehmung unserer Gefühle und Bedürfnisse, um dadurch zu Handlungsschritten zu kommen, die uns der Erfüllung unserer Bedürfnisse näherbringen und auch den Bedürfnissen anderer Menschen wertschätzend begegnen zu können.

Lernen Sie die Grundlagen und die innere Haltung der einfühlsamen, gewaltfreien Kommunikation nach **Marshall Rosenberg** in Form von Selbstklärung, authentischem Selbstaussdruck und dem emphatischen Zuhören kennen.

Inhalte und Methoden:

Die vier Elemente der GFK:

- Beobachtung von Bewertungen unterscheiden,
- Gefühle ohne Interpretationen wahrnehmen,
- die darunter liegenden Bedürfnisse erkennen und ihnen Ausdruck verleihen,
- und konkrete Bitten (Handlungen) frei von Forderungen formulieren.

Die Lerninhalte werden erläutert und anschließend auf der Grundlage von persönlichen Erlebnisgehalten in Übungen praktisch erprobt.

Zielgruppe:

Interessierte, die einen Einstieg in die GFK erfahren möchten, um eine neue Sichtweise auf Konfliktsituationen im beruflichen Tätigkeitsfeld sowie im privaten Raum zu erlangen.

max. 12 Teilnehmer*innen

Durchführung / Organisation:

Martina Erpenbeck – **Interact Dialogo**

Termine: 20. / 27. Mai und 03. / 17. / 24. Juni 2019
5 Termine am Montag von 14 – 17 Uhr

Kosten:

150,- / 200,- / 230.- € (nach Selbsteinschätzung / 10% Frühbuchrabatt bis 1. Mai)

Seminarort: Zentrum für Bewegung und Wahrnehmung
Eppendorfer Weg 57a, 20259 Hamburg



Seminarleitung:

Christel Reinberg,
Sozialpädagogin, Supervisorin,
Ausbildung in GFK
und Mediation mit GFK

Anmeldung u. weitere Informationen:

info@interactdialogo.com / oder telefonisch: 0176 2900 1231