

Ich sein und in Beziehung sein

Einführungs-Seminar in
Gewaltfreier Kommunikation
nach Marshall Rosenberg



2-tägiges Grundlagen-Training

Samstag / Sonntag 16./17. September 2017
Samstag / Sonntag 18./ 19. November 2017

Bayreuth


ANDREA ELEONORE WIEDEL
TRAINING & COACHING


Fachverband
Gewaltfreie
Kommunikation
Trainerin

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION – WAS IST DAS?

Geht es uns nicht allen manchmal so? Selbst mit der besten Absicht geht Kommunikation schief. Wir werden nicht verstanden, ungewollte Verletzungen entstehen oder wir wissen nicht wirklich, was der andere uns sagen will. Vorwürfe und Kritik treffen uns tief und machen uns sprachlos.

Im 2-tägigen Einführungsseminar lernen Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation kennen und üben die praktische Umsetzung. Sie gewinnen Bewusstheit über Ihre Anliegen und lernen, sie so zu formulieren, dass die Bereitschaft des anderen zur Kooperation wächst. Sie lernen Wege kennen, wie man trotz unterschiedlicher Meinungen zueinander finden kann. Jeder Konflikt ist eine Chance, seine Werte zu klären, zu wachsen und sich in der Beziehung neu zu orientieren. Nutzen Sie sie!

INHALT

Im Einführungs-Seminar finden die Teilnehmer einen geschützten Rahmen, um sich für eine andere Art der Kommunikation zu öffnen. In Übungen können die Teilnehmer in Kleingruppen an persönlichen Beispielen private und berufliche Konflikte klären. Das Seminar hat einen hohen Praxisanteil.

- Beobachtung statt Bewertung
- Gefühle statt Gedanken/Interpretationen/Diagnosen
- Bedürfnis statt Strategie
- Bitte statt Forderung oder Frommer Wunsch
- Empathie statt Sympathie
- Verstehen statt Einverstanden Sein
- Wertschätzung statt Lob/Bestätigung
- Unterschiede der GFK zu traditionellen Gesprächsmodellen
- Gesprächsführung nach dem Konzept der GFK
- Giraffe und Wolf als Symbole
- Marshall Rosenberg
- Gefühle und „Nichtgefühle“
- Umgang mit Wut und starken Gefühlen
- Werturteile und moralische Urteile
- Empathie und Selbstempathie
- Verletzlichkeit versus Schwäche
- Selbstempathie statt Selbstmitleid/Depression
- Macht mit Menschen (Augenhöhe) statt Hierarchie
- Wahlfreiheit statt Rebellion oder Anpassung
- Aufrichtigkeit statt Anpassung/Schweigen
- 4-Ohren nach der GFK
- Kritik konstruktiv äußern
- Deeskalation in schwierigen Situationen
- Vorwürfe empathisch hören
- Einzel- Partner- und Gruppenübungen
- Rollenspiele mit eigenen Beispielen aus Alltag und Beruf
- Energieaufbau und Spiele



METHODEN

- Theorie-Input – Kurzvorträge, ausführliche Seminarunterlagen
- Reflexion von Theorie und Praxis, Raum für Fragen
- Übungen in Kleingruppe, Rollenspiele
- Entschleunigung – Raum für emotionale Beteiligung
- Geschichten, Lieder, Spiele

ZIEL

- Verständnis der theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Erkennen und Vermeiden von Kommunikationssperren
- Anwendung der 4 Schritte an persönlichen Beispielen
- 4 Möglichkeiten eine Aussage zu hören
- Unterschied zwischen Wolf und Giraffe (Haltungen)
- Empathische Vermutungen äußern
- Wortschatz für Gefühle und Bedürfnisse aufbauen
- Eine konkrete Bitte stellen
- Für sich und andere da sein: Empathie und Selbstempathie

Hinweis: Die Methoden können eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen.

ZIELGRUPPE

Das Einführungs-Seminar ist geeignet für alle Menschen

- Die private oder berufliche Konflikte klären wollen
- Sich mehr Wertschätzung im Miteinander wünschen
- Einfach mal neugierig sind auf eine andere Art der Kommunikation
- Ihre Beziehungskompetenz erhöhen wollen

SEMINAR-ORT

Praxis für Entspannungspädagogik, Sophie Eidt, Preuschwitzer Str. 10, 95445 Bayreuth (Kreuz)

TERMINE & SEMINARZEITEN

Samstag / Sonntag	16. /17.09.2017		
Samstag / Sonntag	18./19.11.2017		
Samstag	09:00 – 17:00 Uhr	inkl. Mittagspause	
Sonntag	09:00 – 17:00 Uhr	inkl. Mittagspause	



ABSCHLUSSZERTIFIKAT



Ich bin anerkannte Trainerin des Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation®. Das Seminar wird auf die Anerkennung des Fachverbandes zur TrainerIn Gewaltfreie Kommunikation vollumfänglich angerechnet. Das Seminar ist somit ein Baustein für die Qualifikation von Menschen, die selbst Kommunikationstrainer werden wollen.

Nach Abschluss der Veranstaltung erhältst du ein Teilnahmezertifikat.

SEMINARGEBÜHR

Anmeldung	240 €
Frühbucher bis ein Monat vorher	195 €
Bring-Freund-mit-Rabatt zusätzlich	je Person 15 €
Sozialrabatt auf Anfrage z.B. für ALG II Empfänger, Studenten, Alleinerziehende	

Im Kostenbeitrag enthalten sind ausführliche Seminarunterlagen, Fotoprotokolle und Pausensnacks.

ANMELDUNG & RÜCKTRITTSREGELUNG

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldeformular oder Email. Im Anschluss erhältst Du per Email eine Anmeldebestätigung. Damit ist für Dich ein Platz verbindlich reserviert. Die Seminargebühr ist in bar vor Ort fällig.

Bis spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn kannst Du gegen eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro vom Seminar zurücktreten. Danach ist die volle Gebühr fällig. Die Umbuchung auf einen Ersatzteilnehmer ist kostenlos möglich. Umbuchung und Stornierung erhalten erst durch unsere Bestätigung rechtliche Gültigkeit.

Ausfall der Veranstaltung

Bei weniger als sechs Anmeldungen behalten wir uns eine Absage bzw. Anpassung der Veranstaltung vor. Kann ein Seminar ausnahmsweise nicht durchgeführt werden, wird zu gleichen Konditionen ein Ersatztermin angeboten oder es werden die bereits bezahlten Gebühren zurückerstattet. Für Schäden und Kosten wie z.B. Verdienstaussfall, entgangenen Gewinn, Reisekosten etc. übernehmen wir keine Haftung.

Selbstverantwortung

Mit Deiner Anmeldung bestätigst Du, dass Du während des Seminars die volle Verantwortung für Dein Verhalten übernimmst und dieses nicht eingeschränkt ist durch z.B. Drogenabhängigkeit, Sucht oder andere Krankheit. Dir ist bewusst, dass die Inhalte des Seminars persönlichkeitsbildend sind und Krisen auslösen können. Die Seminarinhalte erfüllen nicht die Voraussetzungen einer Psychotherapie.



LEITUNG

Andrea Wiedel

Kommunikationstrainerin & Empathie-Coach

Zertifizierte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®, Aus- und Weiterbildungen bei nationalen und internationalen Trainern, Mediation, Empathie, Coaching, Trauma, Neurobiologie, Moderation SK-Prinzip®, Ex-Rechtsanwältin, Erzieherin



In meiner langjährigen Praxis als Rechtsanwältin habe ich viele Gespräche geführt und private und geschäftliche Beziehungen auseinander gehen sehen. Vieles wäre vermeidbar gewesen. „Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht.“

Diese Lebensweisheit von Marshall Rosenberg hat mich inspiriert. Das von ihm entwickelte Modell der „gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) zeigt Wege auf zu einem Verständnis jenseits von sachlicher Argumentation und juristischer Rechthaberei.

Sich selbst respektieren und den anderen respektieren, sich selbst verstehen und den anderen verstehen, für die eigenen Interessen eintreten und gleichzeitig offen sein für die des anderen. Das ist die Basis, auf der eine andere Art von Beziehung gelingen kann.