

Praxistage für Anfänger
und Fortgeschrittene in

Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg

mit **Marianne Boos-Czinger**

Das Ja im Nein

15. November 2013

Mut zur Wut

24. Jänner 2014

Empathie tut gut

7. März 2014



Im täglichen Umgang mit Menschen geraten wir immer wieder in Situationen, die uns verunsichern, überfordern, Wut und Ärger auslösen oder uns irritiert zurücklassen.

Wollen wir etwas voranbringen und stoßen auf Einwände, sind wir meist gewohnt, das Gehörte zu interpretieren und die eigene Position mit Urteilen und Argumenten zu verteidigen. So hören wir nicht das Anliegen unseres Gesprächspartners und werden auch nicht in unserem Gehört.

Die Chance auf eine **konstruktive Lösung** sinkt und **beide Seiten verlieren**.

Ärger ist ein wunderbarer Hinweis, er ist ein Wecker. Sobald ich ärgerlich werde, weiss ich, dass ich den andern nicht richtig gehört habe.

MARSHALL ROSENBERG

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg (GFK) bietet ein **leicht verständliches, praktisch anwendbares „Werkzeug“** für den Umgang in solchen Situationen. Die Gewaltfreie Kommunikation wird nicht nur zur Friedensförderung in Krisengebieten eingesetzt, sondern wirkt auch hervorragend deeskalierend in Unternehmen und in persönlichen Beziehungen.

- » **Sie haben den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation bereits kennengelernt, ein Seminar besucht, finden ihn spannend und möchten ihre Erfahrungen vertiefen?**
- » **Sie möchten üben, wie man in wenigen Schritten aus einer spannungsgeladenen Situation zu Kooperation findet?**

Die folgenden **Praxistage** bieten Ihnen dazu Gelegenheit. Sie werden prozessorientiert auf das ausgerichtet, was Sie an Wünschen und Fragen mitbringen und mit Inputs und Übungen zum jeweiligen Thema des Tages gewürzt sein.

Die Gewaltfreie Kommunikation im **direkten Gespräch** anzuwenden, bedarf – zugegeben – einiger Übung, doch bereits der Besuch eines Praxistages, gibt Ihnen wichtige Hinweise, worauf Sie in der **schriftlichen Kommunikation (Email, Brief ...)** achten können, wollen Sie Ihren Standpunkt darlegen und den **Kontakt zu Ihrem Gegenüber** stärken.

PRAXISTAG

Das Ja im Nein

Termin: Freitag, 15. November 2013

Beginn: 9:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr

Oft erleben wir ein NEIN als Abfuhr und reagieren irritiert, frustriert, ja vielleicht beleidigt.

Hinter jedem NEIN steht ein JA zu etwas anderem.

Die Gewaltfreie Kommunikation schlägt vor, das NEIN als Einladung zu sehen den Dialog fortzusetzen. Ein klares NEIN bedeutet aufrichtig mitzuteilen, welche Bedürfnisse uns im Moment davon abhalten, JA zu sagen. Das wollen wir an diesem Praxistag explorieren, unsere „Lieblingsstrategien“ hinterfragen und unseren eigenen Denk- und Vorstellungsblockaden auf die Spur kommen. Es gibt immer mehrere Wege ein Bedürfnis zu erfüllen.

PRAXISTAG

Mut zur Wut

Termin: Freitag, 24. Jänner 2014

Beginn: 9:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr

Wut ist wie eine rote Ampel. Sie tun gut daran, diese zu beachten und stehen zu bleiben.

Sie zu übersehen oder gar zu verdrängen, kann fatale Folgen haben.

In der Gewaltfreien Kommunikation sehen wir Wut/Ärger als Ausdruck dafür, dass Bedürfnisse von uns oder unserem Gegenüber nicht erfüllt sind, und wir anderen die Schuld dafür geben. An diesem Tag nehmen wir unsere Wut ernst und erforschen die Möglichkeit für uns zu sorgen ohne das Gegenüber zu beschuldigen.

PRAXISTAG

Empathie tut gut

Termin: Freitag, 7 März 2014

Beginn: 9:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr

Empathie bedeutet offen zu sein, für das, was die andere Person bewegt. Wir schenken ihr unsere ungeteilte Aufmerksamkeit, unsere Präsenz. Wir gehen ein Stück des Weges in ihren Schuhen, um zu erleben, wie es ist. Wir müssen mit diesem Weg nicht einverstanden sein.

Empathie tut gut, weil sie nicht wertet, beurteilt, vorschlägt. Empathie schafft Verbindung und so oft überraschende Lösungen.

Die **Praxistage** sind **einzel**n und auch **als Paket** buchbar.
Am Vorabend gibt es die Möglichkeit zu einem informellen Treffen mit der Trainerin.
Wir werden uns, im Gespräch und mit kurzen Filmsequenzen von Marshall Rosenberg,
auf den kommenden Tag einstimmen.

Einzelpreis pro Praxistag: € 285,- excl. MwSt.

Im Preis enthalten: Workshop mit Unterlagen, Mittagessen, Getränke
im Seminarraum, Tee, Kaffee, Obst und Kuchen zur freien Entnahme

**Paketpreis bei Buchung von mehreren Tagen oder bei mehreren
TeilnehmerInnen aus einem Unternehmen: € 270,- excl. MwSt.**

**Information und Reservierung telefonisch unter
07415/7218 oder per E-Mail an info@landhotelyspertal.at**



ZUR PERSON

Mag.a Marianne Boos-Czinglar ist geschäftsführende Gesellschafterin der BOOS GmbH und arbeitet seit vielen Jahren als Trainerin in den Bereichen Kommunikation- und Konflikttrainings, Moderation, Teamentwicklung und Coaching sowohl in Profit- wie auch in Non-Profit Unternehmen. Sie ist Lektorin an der Universität Innsbruck und ausgebildete Business-Coach. Ausbildungen in Körpersprache und Kommunikation, systemischen Strukturaufstellungen, Gewaltfreier Kommunikation und Clown. Studium der Betriebswirtschaft, WU-Wien. www.gewaltfrei.at/profile/marianneboos-czinglar



Unternehmer-Werkstatt im Landhotel Yspertal, Ysper 1, 3683 Yspertal,
Tel. 07415/7218, E-Mail info@landhotelyspertal.at, www.landhotelyspertal.at.

Sie finden uns in einem der schönsten Täler Niederösterreichs,
im südlichen Waldviertel bei Ybbs/Persenbeug.