



Worte sind Mauern oder Fenster

Einführung und Vertiefung in die wertschätzende Kommunikation nach M.B. Rosenberg

Das Einlassen auf eine neue Kommunikations- und Konfliktkultur sowie die Fähigkeit zu einem authentischen Ausdruck. Einen neuen Umgang mit „schwierigen“ Botschaften finden. Entlastung im beruflichen Alltag, durch mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge erleben.

Inhalte und Methoden:

- Das Beobachten ohne wertende Interpretation
- Das Fühlen, wie es uns geht – und der authentische Ausdruck dazu
- Das Erkennen unserer Bedürfnisse – sie ausdrücken ohne zu beschuldigen
- Die konkrete Bitte klar formulieren ohne zu fordern
- Mit Selbsteinfühlung zur Selbstliebe
- Gewaltfrei NEIN sagen und NEIN hören
- Das Ärgermodell – Umgang mit Urteilen
- Empathie für andere
- Bedauern ohne sich schuldig zu fühlen
- Dankbarkeit ausdrücken
- Fließender werden im Dialog
- In Kontakt mit Angst, Scham und Schuldgefühlen – Glaubenssätze verwandeln
- Theorieblöcke mit Praxisbeispielen
- Veranschaulichung mit Flip-Charts
- Gruppenarbeiten mit Fallbeispielen von den TeilnehmerInnen
- Wiederholen und Üben des bereits Erlernten

Anrechenbar im Sinne der 32h-Fortbildung im Rahmen des Sozialbetreuungsberufegesetzes.

Die DiAk ist eine anerkannte Bildungseinrichtung und die Teilnahme am Seminar ist esf-förderbar.

Trainerin:

Birgit Aicher
Trainerin, Coach

Termin:

Basistag: 18.03.2014
Vertiefung 1: 08.04.2014
Vertiefung 2: 29.04.2014
Follow up: 17.09.2014

Zeit:

9 – 17 Uhr

Ort:

Hotel Waldheimat,
Gallneukirchen

Seminarpreis:

EUR 720,- (inkl.
Verpflegung & MwSt.)