

Einführungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

Wer mit dem Herzen redet ist allen verständlich.
Albert Schweitzer



Die Sprache des Herzens einüben, für eine beziehungsfördernde Kommunikation und lebensdienliche Lösungen von Konflikten.

Zielgruppe

- Sie interessieren sich für beziehungsfördernde und lebensdienliche Kommunikation?
- Sie möchten gerne gut für sich selber und ihre Bedürfnisse sorgen
- Sie möchten gerne zu einem gewaltfreien und wertschätzenden Miteinander in Alltag, Familie und Beruf beitragen?

Frauen und Männer, die dazu Lust haben, sind in diesem Seminar genau richtig!

Ziele

- Einfühlsamen Kontakt zu sich selber aufnehmen, um gut für sich selber sorgen zu können
- Sich mit anderen Menschen empathisch verbinden lernen, um herauszufinden, was sie wirklich brauchen und was wir dazu beitragen können, ihr Leben schöner zu machen.
- Konflikte als Chance sehen und Kompetenzen entwickeln, um zu tragfähigen und lebensdienlichen Lösungen zu kommen.

Termin

Freitag, 14.11.2014 , 16.00 Uhr bis Sonntag, 16.11.2014 , 13.00 Uhr

Ort

Omna Institut, Vogging 1, 84326 Rimbach, Deutschland



Inhalte

- **Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation** (Menschenbild, Spirituelle Wurzeln)
- **Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation**
Die Gewaltfreie Kommunikation gibt Ihnen mit dem Modell der 4 Schritte konkrete und erlernbare Werkzeuge in die Hand, die Sie dabei unterstützen
 - Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne Ihre GesprächspartnerInnen zu beschuldigen oder zu kritisieren,
 - Bitten klar zu formulieren, ohne anderen zu drohen, sie zu manipulieren oder zu erpressen,
- **Das 4-Ohren-Modell**
Das 4-Ohren-Modell hilft ihnen dabei
 - Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen, sondern durch mitfühlendes Hören zu klären, welche unerfüllten Bedürfnisse dahinter stehen.

Gewaltfreie Kommunikation ist ein von Marshall Rosenberg entwickelter Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. Der Prozess unterstützt Menschen, mit sich selbst und anderen in empathische Verbindung zu treten und im sozialen Miteinander die Anliegen aller Parteien zu berücksichtigen. Mehr Informationen finden Sie unter: www.gewaltfrei.at

Methodik

Einübung der Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation in der Gruppe, theoretische Inputs, Übungsbeispiele, Rollenspiele, Arbeit an mitgebrachten Beispielen aus dem Alltag. Die Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens und zur Selbsterfahrung ist wesentliche Voraussetzung.

Kosten

Teilnahmebeitrag: € 190,00 + Aufenthalt und Verpflegung

Anmeldeschluss

1.11.2014. Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Anmeldung

ANDREA KANDLER,
HANS-WERNER LEHMKE

VOGGING 1
84326 RIMBACH
GERMANY

TEL.: 0049 (0) 8727 - 9696061
E-MAIL: INFO@OMNA-INSTITUT.DE

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt.“ (Mahatma Gandhi)