



Empathische Selbststeuerung und Konfliktkompetenz

Intensive Weiterbildung in
Gewaltfreier Kommunikation
nach Dr. Marshall B. Rosenberg (10 Tage)

Termine:

1. Modul: 14-16. November 2019 (3 Tage)
2. Modul: 24-25. Januar 2020 (2 Tage)
3. Modul: 13-14. März 2020 (2 Tage)
4. Modul: 07-09. Mai 2020 (3 Tage)

Zeiten: jeweils 9:30-17:30 Uhr

Veranstaltungsort: Modul 1 in 48734 Reken, Modul 2-4 in 46325 Borken

Kosten: 850€ inkl. Seminarunterlagen

Investition in Ihre persönliche und professionelle Entwicklung:

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg ist international anerkannt als eine äußerst wirksame (Kommunikations-)Technik im Alltag und Beruf. Doch sie kann viel mehr: Als eine Haltung integriert, ermöglicht sie einen tiefen Zugang zu innerer Klarheit und Kraft, und damit zu einer nachhaltigen persönlichen (und beruflichen) Entfaltung.

Beruflich

Diese Ausbildung kann als wirkungsvolle Grundlage für den Arbeitsalltag genutzt werden. GFK fördert hier innere Klarheit für eine gelassenen und sichere Selbst-Führung, ermöglicht effiziente, wertschätzenden Kommunikation, legt Potenziale frei und ist äußerst wirkungsvoll im Umgang mit Konflikten sowie herausfordernden Situationen. Der Fokus dieses Trainings liegt auf der Anwendung in pädagogischen sowie beratenden Kontexten.

Persönlich

Persönlich bietet die Ausbildung einen Rahmen, um essentielle eigene Themen und Fragen vertieft zu bearbeiten und zu klären, die eigene Persönlichkeit und Kommunikationsstruktur zu erforschen und entscheidend zu entwickeln. Dabei lassen sich all Ihre Lebensbereiche mit einbeziehen, wie Familie, Beziehungen und Partnerschaft. Genauso auch für den Umgang mit (inneren) Konflikten, mit (wiederkehrenden) Hürden und Herausforderungen, alten, ungelösten „Verletzungen“, für eine umfassende Selbst- Reflexion und -Klärung.

Werden Sie sicher im Umgang mit Konflikten!

Die GFK gibt uns ein Werkzeug, gut für uns zu sorgen, insbesondere in emotional anspruchsvollen und fordernden Kontexten und Situationen. Gleichzeitig ermöglicht sie uns, besser auf unsere Mitmenschen einzugehen und zu erfahren, worum es ihnen wirklich geht und wie wir sie am besten unterstützen können. Eine Kultur des Miteinanders kann entstehen, Missverständnisse sowie Eskalationen frühzeitig vermieden und Konflikte auf kooperative und kreative Art und Weise gelöst werden.

"Das Spiel, das mir am meisten Spaß bringt, heißt „Das Leben wunderbar machen". Die meisten Leute spielen „Wer hat Recht" und sie wissen nicht, dass es auch ein anderes Spiel gibt. „Das Leben wunderbar machen" können wir auch mit Leuten spielen, die „Wer hat Recht" gewöhnt sind - niemand wird das weiter spielen wollen, wenn er die Wahl hat."

(Marshall B. Rosenberg, Begründer der GFK)

Modul 1: Grundlagen & Praxis der GFK

- Kommunikationsblockaden erkennen und vermeiden
- Haltung und Menschenbild der GFK
- Die 4 Schritte der GFK – das grundlegende Kommunikationsmodell
- Eigene Bedürfnisse erkennen & wirkungsvoll ausdrücken
- Die Kunst & Kraft der (Selbst-) Empathie
- Erfolgreiche Bitten formulieren

Modul 2: Transformation und Entwicklung mit GFK

- Umgang mit (inneren) Konflikten
- Wut und Ärger transformieren
- Umgang mit alten Verletzungen
- Umgang mit „Fehlern“, Schuld & Scham
- Konsequente Selbstannahme
- Ängste und „Feindbilder“ transformieren

Modul 3: Selbstwirksamkeit & Konfliktkompetenz

- Eigene Grenzen spüren & setzen
- Empathisches Unterbrechen
- Scary Honesty – wertschätzende Ehrlichkeit
- Umgang mit einem „Nein“/Ablehnung
- Umgang mit eigenen „Not-Situationen“
- (Selbst-)Führung – Umgang mit Macht

Modul 4: Vertiefung & persönliche Integration von GFK

- Komplimente/Lob ersetzen durch echte Wertschätzung
- Hinderliche Denk- und Verhaltensmuster (sogenannte Glaubenssätze) transformieren
- Eigene Potenziale und Ressourcen aktivieren
- Haltung & Sprache der GFK authentisch verkörpern
- Entwicklung einer klaren Zukunftsvision & erste Schritte dahin

Zwischen den Modulen gibt es die Möglichkeit für Treffen in festen Kleingruppen zum weiteren Üben sowie zur Erfahrungs- und Umsetzungsreflexion.



Zum Trainer:

David Ginati

Wirtschaftspsychologe B.A.
Konfliktlösung und Mediation M.A.

Leitet Seminare im Bereich Gewaltfreie Kommunikation (GFK), Mediation & Gemeinschaftsbildung, begleitet Teams, Projekte, Organisationen, Schulen, etc. in Konfliktbearbeitungsprozessen, führt eine Familienberatung in Bremen, und ist aktiv in der Friedensarbeit im Nahen Osten.
(www.davidginati.info)

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit



Caritasverband
für das
Dekanat Borken e.V.



Anmeldung:

Gaby Eiting

Caritasverband Borken

Tel.: +49(0)2861/945-750

Email: beratungsstelle@caritas-borken.de