

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Leben in Ehrlichkeit und Empathie Wurzeln in mir und Flügel für die Welt

Ausbildung in 3 Modulen in Braunschweig

Termine für 2023:

Modul A: 16. - 19. März 2023

Modul B: 08. - 11. Juni 2023

Modul C: 21. - 24. September 2023

Beginn jeweils erster Tag 11:00

Ende letzter Tag 16:00

Diese Ausbildung bieten wir jährlich in drei Modulen á 4 Tagen an, die alle zusammen oder jedes für sich gebucht werden können. Ein Einstieg ist zu jedem Modul möglich.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse entsprechend einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (Termin einmal jährlich in BS und Region auf unseren Webseiten). Alle Ausbildungsmodule werden im vollem Umfang anerkannt für die internationale Trainerzertifizierung zur/m Trainer*in für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC).

Ort:

Alle Module finden statt im Gemeindehaus der ev. Kirchengemeinde Riddagshausen, Klostergang 57, 38104 Braunschweig.

Seminargebühr:

Seminargebühr bei Besuch einzelner Module: 480,- € pro Modul. Bei Besuch aller drei Module: 1320 € für die gesamte 12-tägige Ausbildung. Wenn Sie ein Modul wiederholen wollen, zahlen Sie einen ermäßigten Preis von 380,- € pro Modul.

Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht uns, in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung, verwurzelt in sich selbst, offen zu sein für einfühlsamen Kontakt und für Verbindung mit den anderen und der Welt.

Das bedeutet, über den Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen sich selbst authentisch zu erleben, sich aufrichtig, klar und fokussiert auszudrücken und in gleicher Weise dem Anderen empathisch zuzuhören. So ist eine Form des Kontakts möglich, der auch in schwierigen Situationen eine Haltung von Wertschätzung bewahrt und Lösungen findet, die die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick behält.

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine tiefere Bewusstheit über sich selbst, ihre eigenen Werte und ihre Muster entwickeln möchten und die einen neuen Umgang, geprägt von Ehrlichkeit und Empathie, mit sich selbst und anderen Menschen lernen und in ihrem Leben verankern möchten.

Wie wir arbeiten

Wir kombinieren klar strukturierte Übungen, theoretische Inputs und eine teilnehmer- und prozessorientierten Leitung, um Ihnen zu ermöglichen, die Gewaltfreie Kommunikation in lebendiger Praxis zu erfahren und mit allen Sinnen zu lernen.

Wir achten auf eine vertrauensvolle, warme Atmosphäre und eine Balance zwischen Intensität und Leichtigkeit.

Im Plenum, in Kleingruppen und in Einzelarbeit arbeiten wir mit den Themen und inneren wie äußeren Konflikten der TeilnehmerInnen.

Wir schaffen einen Raum, in dem leichtes Lernen möglich ist, intensive Arbeit an eigenen Themen ihren Platz findet.

Inhalte

Modul A: Entdeckungsreise zu mir selbst
Selbstempathie, Verbindung zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen, Versöhnung mit mir selbst, für mich sorgen: Bitten, Dankbarkeit

Modul B: Aufeinander zugehen – in Ehrlichkeit und Empathie
Wolfs- und Giraffenohren, Nein sagen und hören, Giraffeanschrei, „Straßengiraffe“

Modul C: Verbindung halten auch in schwierigen Situationen
Wut und Ärger hören, meinen Ärger verstehen und vollständig ausdrücken, „Feindbilder“ transformieren, eigene hinderliche Muster verändern

Wir sind alle 3 International zertifizierte Trainerinnen für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC).

Maïke Dohmann

Einrichtungsleiterin (Teilzeit) in einem sozialen Unternehmen für die Begleitung von Menschen mit Behinderung
Dipl. Ökonomin mit Erfahrungen in der Personalführung, Organisationsentwicklung, Kundenbeziehungs- und Prozessmanagement
Verheiratet und Mutter von 2 Teenagern
Jeden Tag aufs Neue dankbar, der GFK begegnet zu sein.
www.maïke-dohmann.de

Gabi Klenke

Ich arbeite als Trainerin für Familienbildungsstätten und Volkshochschulen, für soziale Einrichtungen, Schulen und in der Paarbegleitung.
„ Es begeistert mich, mit anderen Menschen die Gewaltfreie Kommunikation zu teilen und sie auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Verbindung zu sich und anderen zu begleiten. Und in all diesen Begleitungen lerne ich selbst dazu und wachse.“
www.verbindendekommunikation.de

Sonja Gasparini

Ich bin Partnerin und Mutter von 3 Jungs zwischen 22 und 12 Jahren
Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Homöopathie, Yogalehrerin, Waldwohltrainerin
Und gebe auch gerne Seminare an ihrem Wunschort und in unserer Zweitheimat Marokko
www.sonja-gasparini.de

Anmeldung und Informationen:

Gabi Klenke

Tel.: 05341-39 14 59 Email: g-klenke@t-online.de

Maïke Dohmann

Mail@Maïke-Dohmann.de

Sonja Gasparini

info@sonja-Gasparini.de