

Unterkunft für Auswärtige

Auf Wunsch ist eine preiswerte Übernachtung (15 €) in unserem Seminarhaus möglich. Eine gut ausgestattete Küche und ein gemütliches Bad sind vorhanden. Isomatte und Schlafsack bringen Sie selbst mit. Sprechen Sie uns bitte an.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich telefonisch oder schriftlich (Post, Email) an. Ihr Platz ist sicher gebucht mit Erhalt der Anmeldebestätigung. Maximale TeilnehmerInnenzahl 12 Personen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Seminarleitung:

Monika Best



verheiratet, 5 Söhne, Großmutter, seit 2010 Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation, Lehramtsstudium, Flüchtlings- und Friedensarbeit, politisches Engagement, Tagesmutter, Erzieherin uvm.

Tel. 0157 734 123 34, monika.best@gmx.de
www.giraffentraumerin.com

Ulrike Baumann



Dipl.-Ing. (FH) Elektrotechnik, Projektleiterin in der Industrie, seit 2015 Trainerin für wertschätzende Kommunikation, Mediatorin, Coach und Moderatorin für Systemisches Konsensieren

Tel. 0173 45 832 45, ulbaumann@yahoo.de
www.erfolgreich-durch-empathie.de

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

in Privatleben und im Beruf



Einführungsseminar in Oldenburg

14.-16. Februar 2020

von Monika Best (CNVC zertifiziert)
und Ulrike Baumann



Was kann Ihnen dieses Seminar nützen?

Wenn Sie an diesem Seminar teilnehmen, können Sie damit rechnen, dass

- ... Sie lernen, noch wertschätzender mit sich selbst und anderen umzugehen,
- ... Sie lernen, Kritik, Urteile und Angriffe nicht persönlich zu nehmen,
- ... Sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in schwierigen Situationen gewinnen,
- ... Sie besser verstehen lernen, was Ihnen selbst und anderen wirklich wichtig ist und
- ... Sie erleben, dass die Bereitschaft Ihrer Mitmenschen wächst, sich kooperativ und konstruktiv zu verhalten.

Was lernen Sie in diesem Seminar?

Nach dem Seminar können Sie viel besser unterscheiden zwischen...

- ... Wahrnehmung und Interpretation (er wiegt 100 kg – er ist dick),
- ... Gefühlen und Pseudogefühlen / Interpretationen (ich bin traurig – ich fühle mich ausgenutzt),
- ... Werten und Bewertungen (ich brauche mehr Respekt – das ist rücksichtslos),
- ... Bitten und Forderungen (wie reagiere ich auf ein "NEIN" als Reaktion auf meine Bitte?) und
- ... erfüllbaren und nicht erfüllbaren Bitten (klopf bitte an – bitte respektiere mich).

Was sind die Themen und Inhalte?

- Wie wollen wir miteinander umgehen?
- Hindernisse auf dem Weg zu mehr Kooperation: Urteilen, Angreifen und andere Kommunikationssperren
- Das Wesentliche sagen und hören: Die 4 Elemente in der Gewaltfreien Kommunikation
- Die höchste Form menschlicher Intelligenz: Beobachten ohne zu urteilen
- Der klare Ausdruck von Gefühlen ohne Interpretationen
- Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen
- Wert-Urteile statt moralischer Urteile
- Ärger konstruktiv ausdrücken
- Wege zur Erfüllung unserer Bedürfnisse
- Kriterien für verständliche Bitten
- Die Kunst des Zuhörens und die vier Formen des Zuhörens und
- Der rote Faden in schwierigen Situationen: das 6 Stühle-Modell für Konfliktlösungen.

Voraussetzungen

An diesem Einführungsseminar können Sie ohne weitere Voraussetzungen teilnehmen. Ihr Interesse am Thema Gewaltfreie Kommunikation genügt.

Wenn Sie sich dennoch vorbereiten wollen, empfehlen wir Ihnen das Buch „Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens“ von Marshall Rosenberg.

Seminarbeitrag

- 170,- € Frühbuche Preis bei Anmeldung und Zahlung bis zum 15.12.2020
- 220,- € für SelbstzahlerInnen, bzw.
- 300,- € für TeilnehmerInnen deren/dessen Firma die Kosten übernimmt (inkl. 19% MwSt.).
- Preisnachlass bei Erwerbslosigkeit oder geringem Verdienst: Sprechen Sie uns gern an.

Termine

Freitag,	14.02.2020	16:00 bis 20:00 Uhr
Samstag,	15.02.2020	9:00 bis 18:30 Uhr
Sonntag	16.02.2020	9:00 bis 16:00 Uhr

Ort

Seminarhaus „HARFE“
Kanalstraße 21
26135 Oldenburg
<http://www.harfe-oldenburg.de>