

Intensivseminar

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg

mit **Serena Rust** in
Frankfurt

Das Intensivseminar über zwei Tage mit ca. 15 Teilnehmer*innen ist für Menschen gedacht, die die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation bereits kennen und jetzt ihre Anwendung intensiv an konkreten Beispielen üben wollen.

Ziele und Inhalte:

- eine komprimierte Auffrischung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, ca. 2 Stunden
- Einführung in das Fünf-Schritte-Übungsmodell für dieses Seminar
- Stille Selbsteinfühlung und Einfühlung in den anderen mit den fünf Schritten
- Praktische Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer*innen: Partner, Freunde, Familie, Kinder, Kollegen, Vorgesetzte
- Vorbereitung der persönlichen Beispiele in Kleingruppen, evtl. Spielen der Übungssituationen im Plenum

Folgende Fragen werden uns leiten:

- Wie steigen wir aus dem blinden Schlagabtausch von Angriff und Gegenangriff aus?
- Wie bleiben wir auch in aufgeladenen Situationen souverän?
- Wie erkennen wir unsere Bedürfnisse und vertreten sie selbstbewusst?
- Wie drücken wir uns körperlich, mimisch, gestisch und sprachlich so aus, dass wir Gehör finden?
- Wie erfassen wir, was uns der andere tatsächlich sagen will?
- Wie finden wir die Balance zwischen Selbstvertretung und Kooperation mit dem Gegenüber?

Arbeitsformen:

Impulsvorträge mit Visualisierungen, Live-Demonstrationen von „Wolf“, „Schaf“ und „Giraffe“, aktives Üben und Vertiefen der Fünf Schritte in Rollenspielen, Vertiefung der Erfahrung der einzelnen Schritte in spezifischen Übungen und Imaginationen, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch und Reflexion

- Wo?** Freie Bildungsstätte „der hof“, 60430 Frankfurt am Main, Alt-Niederursel 53, Tel. 069-575078, Web: www.der-hof.de
- Wann?** Bitte entnehmen Sie den aktuellen Termin (Sa/So) auf der Homepage!
Seminarzeiten: Sa: 10:00-17:00 Uhr, So: 10:00-16:00 Uhr
- Kosten?** 280,- € (incl. MwSt). Bitte überweisen Sie den Seminarbeitrag auf mein Konto Taunus Sparkasse, IBAN: DE91 5125 0000 0018 4038 62, BIC: HELADEF1TSK

Anmeldung: Serena Rust, T: 06172-41526; M: look@serena-rust.de