

Giraffentalk 2021 - 18 Tage

9 Wochenenden

Voraussetzung: Ein Schnupperseminar bei Serena Rust

Ort

Freie Bildungsstätte „der hof“, Frankfurt/Niederursel

Termine 2022

1. 5./6. März
2. 2./3. April
3. 7./8. Mai
4. 11./12. Juni
5. 9./10. Juli
6. 27./28. Aug.
7. 17./18. Sept.
8. 15./16. Okt.
9. 5./6. Nov.

Gruppe

12 Teilnehmer*innen

Kosten

Seminargebühr: 2990,- € + 19% MwSt.

Anmeldung und weitere Infos:

Serena Rust
Forum Gewaltfreie Kommunikation
Coaching, Seminare, Trainings
Friedrichsdorfer Str. 25
61352 Bad Homburg
Tel: 06172 - 41526
Mail: look@serena-rust.de
www.gewaltfrei-frankfurt.de



Serena Rust

ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (Deutscher Fachverband und Center for Non-Violent Communication, USA), Moderatorin und Coach. Sie arbeitet seit über 15 Jahren als Seminarleiterin, in der Teamentwicklung und Supervision, sowie im Einzel- und Paarcoaching.

Publikationen:

„Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“, KOHA, 2019, 11. Auflage, in 10 Sprachen übersetzt.
„Giraffentango – Selbstbewusste Kommunikation in der Partnerschaft“, 2016 vollständig überarbeitete Neuauflage mit Illustrationen, KOHA Verlag.

Zu den Büchern gibt es jeweils eine CD mit unterstützenden Übungen und Meditationen und außerdem eine App „Giraffentango“ für die konkrete Umsetzung im Alltag.

Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation in Frankfurt

Giraffentalk 2022



mit
Serena Rust
und Team

Für wen?

Für Menschen, die

- sich in einer strukturierten Ausbildung mit einer überschaubaren Gruppe Gleichgesinnter intensiv auf die Gewaltfreie Kommunikation einlassen wollen
- ihre Fähigkeiten ausbilden wollen, potentielle Konflikte in fruchtbare Gespräche zu verwandeln
- ihre alltägliche Kommunikation nutzen wollen, um Beziehungen mehr Tiefe und Bewusstheit zu geben
- die Verantwortung tragen und ihre Wirksamkeit erhöhen wollen

Wer eine Zertifizierung anstrebt (durch den deutschen Fachverband oder das Center for Nonviolent Communication, USA) kann die 18 Tage dieser Basis-Ausbildung auf die vierzig vorgeschriebenen Trainingstage anrechnen.

Voraussetzung für die Basis-Ausbildung:
1 Schnupperseminar bei Serena Rust



Inhalte dieser Ausbildung

1. Die Modelle

- o Das Kommunikations-Modell:
 - Beobachtung – statt Interpretation
 - Wohlwollendes Denken – statt Verurteilung
 - Aktives Gefühl – statt Interpretationsgefühl
 - Bedürfnis – statt Strategie
 - Bitte – statt Forderung
- o Das Modell der drei Symboltiere:
 - Wolf, Schaf und Giraffe
- o Das Modell der drei Ohren
- o Das Ärgermodell
- o Das Schuldmodell
- o Der Giraffenfallschirm

2. Der persönliche Prozess und die innere Transformation

- o Begriffsverständnis der GFK: Die Schlüsselunterscheidungen
- o Die innere Haltung:
 - Präsenz, Empathie, Wertschätzung, Interdependenz und Authentizität auf vielfältige Weise kennen lernen, stärken und kultivieren
- o Die Anwendung der Fünf Schritte üben:
 - Selbst-Einfühlung und Einfühlung in den anderen
 - Projektionen zurücknehmen
 - Ganz bei mir und ganz bei dir sein können
 - In der Vor- und Nachbereitung von Konfliktsituationen
- o Vom Lob zur Wertschätzung – Verbale Vollwertkost statt Fastfood

3. Die Anwendung im privaten und im beruflichen Kontext

- o Den Prozess als Betroffene/r und als Mediator/in üben
- o In Rollenspielen vorstrukturierte Gespräche führen
- o Vor- und Nachbereitung von Konflikten
- o Sicherheit im Prozess gewinnen

4. Die Vermittlung

- o Aufbau von Präsentationen und Einführungen
- o Übungsgruppen anleiten

