

Giraffentalk 2023

- 9 Module, 18 Tage
- März 2023 – Dez. 2023

Voraussetzung: 1 Schnupperseminar bei Serena Rust

Ort

- Bildungsstätte „der hof“, Frankfurt/Niederursel

Termine 2023

1. Sa/So 25./26. März
2. Sa/So 22./23. April
3. Sa/So 20./21. Mai
4. Sa/So 17./18. Juni
5. Sa/So 8./9. Juli
6. Sa/So 9./10. Sept.
7. Sa/So 7./8. Okt.
8. Sa/So 4./5. Nov.
9. Sa/So 2./3. Dez.

Kosten

Seminargebühr: 2990,- € + 19% MwSt.

Anmeldung und Information:

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



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.

www.gewaltfrei-frankfurt.de

Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation in Frankfurt

Giraffentalk 2023



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 Die vier Schritte – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- o Die drei Symboltiere: Wolf, Schaf und Giraffe
- o Die drei Ohren
- o Das Ärgermodell – statt sich schwarz zu ärgern, selbstbewusst handeln
- o Das Schulmodell – mehr denken als fühlen
- o Der Giraffenfallschirm – die Mechanik von Reiz und Re-Aktion unterbrechen
- o Der Kommunikations-Prozess

2. Der persönliche Prozess und die innere Transformation

- o Präsenz und Empathie – die Grundlagen der bewussten Kommunikation
- o Die innere Haltung
- o Verbale Vollwertkost statt Fastfood: Wertschätzung statt Lob
- o Von der Zuschreibung zur Beobachtung
- o Fühlen und Interpretieren unterscheiden
- o Gefühle – Signale für unsere Bedürfnisse
- o Bedürfnisbewusstheit
- o Bitten – dem Handeln eine Richtung geben

- o Dis-Identifikation und den anderen wahrnehmen
- o Klarheit finden: Vom Konflikt zur Differenz
- o Vielfältige Strategien entwickeln
- o Die Schlüsselunterscheidungen

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 Übungssituationen anleiten

