

Giraffentalk 2024

9 Module, 18 Tage, Aug. 2024 – Mai 2025
Voraussetzung: 1 Schnupperseminar
bei Serena Rust

Ort

Bildungsstätte „der hof“ – Kunstatelier Schmidt,
Frankfurt-Niederursel, Im Dorfwiesenweg 11

Termine 2024/2025

1. Sa/So 31.Aug./1.Sept. 2024
2. Sa/So 21./22. Sept. 2024
3. Sa/So 5./6. Okt. 2024
4. Sa/So 30.Nov./1.Dez. 2024
5. Sa/So 18./19. Jan. 2025
6. Sa/So 22./23. Feb. 2025
7. Sa/So 15./16. März 2025
8. Sa/So 5./6. April 2025
9. Sa/So 3./4. Mai 2025

Kosten

Seminargebühr: 2990,- € + 19% MwSt.

Anmeldung und Information:

Serena Rust
Coaching, Seminare, Trainings
Friedrichsdorfer Str. 25
61352 Bad Homburg
Tel: 06172 - 41526
Mail: look@serena-rust
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 zur
Kultivierung der inneren Haltung und die Umsetzung
im Alltag.

Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation in Frankfurt

Giraffentalk 2024



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

