

Übungs- und Vertiefungsseminar in Chemnitz

Gewaltfreie Kommunikation

- eine Sprache des Lebens nach M.B. Rosenberg

Kommunikation mit Herz und Verstand – die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. Rosenberg zeigt uns, wie dies gelingt. Das 4-Schritte-Modell der GfK ist leicht zu verstehen, doch erst durch Übung erschließt sich ihr unerschöpfliches Potential:

- **Konflikte authentisch und konstruktiv lösen**
- **Rat- und Sprachlosigkeit beenden**
- **Aggressionen nutzen und Vertrauen erleben**
- **Verbindung schaffen**
- **die Schönheit in uns Menschen sehen**
- **dem Leben mehr Raum geben**

Ziel/Inhalt/Methodik

Durch viele Übungen mittels Situationen aus unserem Alltag und anschließender Reflexion wollen wir unsere Haltung und unsere Fähigkeiten in der GfK vertiefen: Klarheit in den Schlüsselunterscheidungen der GfK, Präsenz, achtsames Zuhören, Empathie für mich und für andere, effizient die eigenen Bedürfnisse schützen, die Kraft und Schönheit unserer Bedürfnisse erkennen, konkrete Bitten äußern, Heilung alter Verletzungen, hinderliche Glaubenssätze erkennen und auflösen, Wertschätzung für mich und andere. Wir arbeiten paarweise, in Kleingruppen und mit Hilfe von Demonstrationen in der Großgruppe. Die Arbeitsweise ist prozessorientiert.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse über das 4-Schritte-Modell (Schlüsselunterscheidungen) und die Haltung der GfK.

Zeit: Sa., 18.02. von 9:30 - 17:30 Uhr bis So., 19.02.12 von 9:30 - 16:00 Uhr

Seminargebühr: 160 €

Ort: business-nlp, Schönherrstr. 8, 09113 Chemnitz,
www.business-nlp.de

Seminarleiter: Roland Eggert, geb. 1954,
Dipl. Sozialpäd. (FH), Familientherapeut (SG),
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg,
Familienaufstellungen, Coaching, Beratung, Supervision

Anmeldung/Anschrift:

R. Eggert, Am Stadtpark 39, 99096 Erfurt
Tel.: 0361/3418845, e-Mail: info@roland-eggert.de
weitere Informationen und Anmeldung unter



www.roland-eggert.de