

Jenseits von

Richtig und Falsch

liegt ein Ort

dort treffen wir uns



Silvia Klose
Möserstr 14.
49565 Bramsche
Tel.: 05468/1827
silviaklose@gmx.de
www.jetzt-gewaltfrei-osnabrück.de

Mediatorin
nach den Standards des
Bundesverbandes für Mediation
(www.bmev.de)

CNVC zertifizierte
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
nach Dr. Marshall B. Rosenberg



Wertschätzende Kommunikation

nach Dr. M.B.Rosenberg



**tiefer kennenlernen, üben,
erfahren**



**Osnabrücker
GfK
Samstage**

2021/2022

Die "Wertschätzende Kommunikation" oder auch "Gewaltfreie Kommunikation" (GfK) wurde in den 70-er Jahren entwickelt, von dem amerikanischen Psychologen Dr. M.B. Rosenberg und gehört inzwischen zu den weltweit am häufigsten angewandten Konfliktlösungsstrategien.

Eine **Schlüsselrolle** haben dabei die **Bedürfnisse**, die alle Menschen teilen – wie Nahrung, Schutz, Entspannung, Zuneigung... Um wieder ein Bewusstsein für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und die der anderen zu entwickeln, dienen **die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation**.

Als Erstes werden die Schritte für uns selbst angewandt (**Selbsteinfühlung**). Verlangsamung, Zeit und Aufmerksamkeit für mich nehmen und herausfinden – wie geht es mir und was will ich wirklich.

Als Nächstes geht es darum den anderen zu verstehen (**Einfühlung**), Kritik und Bewertungen zu übersetzen, in die darunter liegenden Gefühle und Bedürfnisse. Das erleichtert die Verbindung und Offenheit entsteht zwischen den Gesprächspartnern. Lösungen, die für alle passen können gefunden werden.

10 Thementage – bunt gewürfelt - und ein Seminar!

1. Ureigene Kraftquellen entdecken – die Energie und Schönheit der Bedürfnisse. 16.10.21

2. Mehr Raum und Zeit für mich selbst – Selbsteinfühlung in den Alltag integrieren. 30.10.21

3. Mit Wertschätzung eigene Grenzen erkennen und wahren, oder der "Giraffenschrei". 13.11.21

**GfK Seminar in 4 Tage in Bad Münde:
"Empathie für mein inneres Kind" mit: Marina Stege (www.marinastege.de) und Silvia Klose 25.11.-28.11.21**

4. Eigene Wünsche und Träume erfüllen: Bewusste Bitten an mich selbst und andere. 11.12.21

5. Die Macht der Empathie – mehr Verbindung zu den Menschen finden, die mir wichtig sind. 15.01.2022

6. Wut Energie in kraftvolle Handlungsenergie verwandeln. 29.01.22

7. Konflikte mit Kindern lösen. Mit Gastreferentin Angelika Rolf (www.wertschätzende-Mediation.de) 12.02.22

8. Vom Teufelskreis zum Giraffentanz, eigene Konfliktmuster verstehen lernen. 26.02.22

9. "Die sieben Elemente der Selbstheilung" Prozess nach R.Gonzales mit Gastreferent Volkmar Richter (www.gfk-lebensfreude.de). 12.03.2022

10. Ein Schatz im Alltag: Wertschätzung für mich und andere. 26.3.22

Samstags - zweimal monatlich, von 10.00 bis 16.00
Ein halbes Jahr lang – Oktober bis März 2021/2022

... lesen sie mehr dazu auf meiner Homepage:
www.jetzt-gewaltfrei-osnabrück.de

Diese Seminartage sind konzipiert für Menschen die GfK schon kennengelernt haben und ihre Fähigkeit, es im Alltag für sich zu nutzen, vertiefen möchten.

Für Interessierte, die GfK **noch nicht kennen**, ist eine Teilnahme an 8 der Thementage möglich.

Hier wird jeweils vor den Tagen eine Stunde vor Seminarbeginn eine **Kurz-Übersicht** der GfK anboten.

Zusätzlich sind bei den Themen Seminaren die jeweils relevanten Grundlagen ein Teil des Inhalts.

Für die 2 in schwarzer Schrift gedruckten Thementage sind GfK Vorerfahrungen notwendig: Mindestens 5 Tage Fortbildung oder Teilnahme an einer Übungsgruppe.

Ort:

ZEGOS, Hasenstr.63, 49074 Osnabrück

Kosten:

Einzel buchbar: 80€ pro Tag,
Ermäßigungen im Bündel gebucht:
5 Tage – 350€
alle 10 Tage – 650€