

Jenseits von

Richtig und Falsch

liegt ein Ort

dort treffen wir uns

Für nähere Informationen stehe ich
gerne zur Verfügung :



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)

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
nach Dr. Marshall B. Rosenberg

**Osnabrücker
GfK
Samstage**



**Gewaltfreie
Kommunikation**

nach Dr.
M. B. Rosenberg

tiefer kennenlernen, üben,
erfahren

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. 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.

12 Thementage – bunt gewürfelt.

Samstags - zweimal monatlich, von 10.00 bis 16.00
Ein halbes Jahr lang – Oktober bis März 2019/2020

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

2. Mit Klarheit und Wertschätzung eigene Grenzen erkennen und wahren – oder der "Giraffenschrei".

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

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

5. Praktischer Tag: Üben, üben, üben

6. Wut Energie in kraftvolle Handlungsenergie verwandeln.

7. Konflikte zwischen Kindern lösen
Gastreferentin Angelika Rolf

8. GfK mit dem inneren Kind

9. "Sieben Elemente der Selbstheilung" nach Robert Gonzales, Gastreferent Volkmar Richter

10. Alte Muster und Glaubenssätze wandeln.

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

12. Ein Schatz im Alltag: Wertschätzung für mich und andere.

... lesen sie mehr dazu auf meiner Homepage:

www.jetzt-gewaltfrei-osnabrueck.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 acht der Thementage möglich (in blauer Schrift).

Vor diesen Tagen wird eine Stunde vor Seminarbeginn eine **Kurz-Übersicht** der GfK angeboten. Zusätzlich sind bei diesen 8 Themen Seminaren die jeweils relevanten Grundlagen ein Teil des Inhalts.

Für die 4 weiteren Thementage sind GfK Vorerfahrungen notwendig. Mindestens 4 Tage Fortbildung oder Übungsgruppe.

Termine:

Sa. 05.10.2019 Sa. 16.11.2019

Sa. 19.10.2019 Sa. 07.12.2019

Sa. 02.11.2019 Sa. 14.12.2019

.... weitere siehe Homepage

Ort:

Dielingerstr.12a, 49074 Osnabrück, "der Kursraum"

Kosten:

Einzel buchbar: 75€ pro Tag,

insgesamt 900€

Ermäßigungen im Bündel gebucht:

6 Tage – 350€

alle 12 Tage – 750€