Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

Einführungskurs

09. - 10.10.2021

mit Marianne Sikor

Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION ®

Gewaltfreie Kommunikation als Weg zu aufrichtigem, klarem und einfühlsamen Kontakt

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen Weg, in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung offen zu sein für einfühlsamen Kontakt mit sich selbst und mit den Anderen. Sie ermöglicht uns die Wahl, ob wir uns mitteilen mit Worten, die trennen, vergleichen, urteilen, analysieren und verdammen - oder mit Worten, die verbinden, versöhnen und anregen.

Sie unterstützt uns klar zu werden, über das, was wir fühlen und brauchen - und das auch aufrichtig, klar und fokussiert auszusprechen, aus dem Vertrauen, dass wir die Reaktion des anderen annehmen können, wie auch immer sie ausfällt - ein „Nein“ hören zu können, in dem Bewusstsein, dass hinter jedem „Nein“ ein unerfülltes Bedürfnis steht, und es letztlich dazu motiviert, eine Lösung zu finden, bei der die Bedürfnisse aller im Blick sind.

- **Beobachten ohne Wertung**
  Durch Übungen wird ein Verständnis für den Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung/Urteilen geschaffen.
- **Unsere Gefühle ausdrücken**
  Wir erweitern unseren Gefühlswortschatz und üben uns in der Differenzierung von Gefühlen und Interpretationen.
- **Unsere Bedürfnisse ausdrücken**
  Wir erfahren die Lebendigkeit unserer Bedürfnisse und trainieren uns darin, diese wahrzunehmen und auszudrücken.
- **Bitten aussprechen - damit die Chance wächst, dass unsere Bedürfnisse sich erfüllen**
  Wir üben uns darin, den Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung zu erkennen - und eine Bitte positiv, machbar, konkret und auf das Hier und Jetzt bezogen, auszudrücken.

Termin, Zeiten und Ort

Samstag, 09. Oktober 2021, 10.00 – 17.30 Uhr
Sonntag, 10. Oktober 2021, 10.00 – 15:30 Uhr.

Hermann-Föge-Weg 5, 37073 Göttingen. Individuelle Unterkunft und Verpflegung. Für die Mittagspause gibt es Verpflegungsmöglichkeiten in der Nähe.

Seminargebühr / Anmeldung:

Seminargebühr: 190,- €; Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 01.09.21: 170,-€

Anmeldung und ausführliche Informationen im Internet unter www.marianne-sikor.de