

Kommunikation die verbindet

Workshops
Seminare
Übungsgruppen



Auf Grundlage der
Gewaltfreien Kommunikation von
Marshall B. Rosenberg

Kommunikation die verbindet

Kommunikation bestimmt unseren Alltag – im Umgang mit Kollegen, Kunden, Freunden oder in der Familie. Oft entstehen Konflikte und Missverständnisse durch unklare Formulierungen.

- Wie kann ich Ärger oder Kritik ausdrücken, ohne mein Gegenüber zu verletzen?
- Wie reagiere ich in Konfliktsituationen gelassen und mit Verständnis für andere?
- Welche Bedürfnisse habe ich?
- Wie kann ich sie erfüllen und dabei den anderen achtsam begegnen?

Mit diesen Fragen werden wir uns auf Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) von Marshall Rosenberg auseinandersetzen. Es geht darum, ehrlich und ohne Vorwürfe auszudrücken, wie es mir geht und was ich brauche.

Methode

Die GfK ist eine Methode und zugleich innere Haltung, die es uns ermöglicht:

- friedvoller mit mir und anderen umzugehen
- aufrichtig und von Herzen zu kommunizieren
- Konflikte zu lösen und dabei die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen
- hinter Vorwürfe und Urteile zu blicken und Verständnis für mich und mein Gegenüber zu entwickeln.



GfK-Symbolik

Die Giraffe hat das größte Herz aller Tiere und steht daher für die Sprache von Herz zu Herz.
Der Wolf symbolisiert den bissigen Angriff mit Worten.

Angebot

Einführungs-Workshop

In Einzel- und Gruppenarbeit lernen Sie, Ihre Sprachmuster wahrzunehmen und in wertschätzende Mitteilungen umzuwandeln. Anhand eigener Beispiele üben Sie, sich Ihrer Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden. Indem Sie Ihre Wünsche klar als Bitte formulieren, schaffen Sie die Voraussetzung für ihre Erfüllung.

Aufbau-Workshop

In diesem Seminar wollen wir die Haltung der wertschätzenden Kommunikation in uns vertiefen. Wir setzen uns intensiv mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen auseinander. Wir üben Eigenverantwortung, mitfühlenden Umgang mit uns selbst und anderen sowie empathisches Zuhören. Für die Teilnahme sind der Basiskurs oder vergleichbare Erfahrungen Voraussetzung.

Übungsgruppe

Die fortlaufende Übungsgruppe schafft den Raum, (Alltags-)situationen zu bearbeiten und die verbindende Kommunikation bewußter in unser Leben zu integrieren.
Für TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung.

Wer wir sind



Edith Albertz

Jahrgang 1966,
Kommunikationstrainerin, Teamentwicklung und Outdoortraining.
Erlebnis- und Naturpädagogin, Biologin.
Weiterbildungen in Kommunikationspsychologie und Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



Beate Gabaj

Jahrgang 1964
Psychologische Beraterin mit Schwerpunkt Gesprächspsychotherapie von Carl Rogers (PSIAM Akademie), Gewaltfreie Kommunikation (Allensbacher Seminare)

Bankkauffrau und Projektmanagerin

Kontakt



Edith Albertz

T. 07557-9287090
info@abkona.de
www.abkona.de

Beate Gabaj

T. 0163 200 3452
Kommunikation-die-verbindet@gmx.de