

NUTZEN: DAS NEHMEN TEILNEHMENDE MIT

»Durch ihre starke Empathie und Herzlichkeit, bei gleichzeitiger Zielorientiertheit fühlte ich mich sehr wohl und sicher. Sie lebt das, was sie lehrt!« (Ursula Morgenroth, Nürnberg)

»Ich habe gelernt, Beziehung in Gleichwertigkeit aufzubauen ohne zu bevormunden. Das nimmt viel Druck weg und Lösungszwang verringert sich deutlich. Die Mischung der Lernmethoden hat bei mir eine hohe Konzentrationsfähigkeit gefördert. Ich bin dadurch ins eigene Erleben gekommen. Lebendigkeit und Effizienz waren immer auf gleicher Höhe.« (Konrad Tudor, Geradstetten)

»Die Ausbildung hat meine Kommunikation radikal verändert, im Blick auf Beziehung und Lebendigkeit statt Versteifung auf Ergebnisse... Die Inhalte sind in mir verankert und geben mir einen verbundenen Blick auf mich und das Leben... Kopf, Herz und Bauch waren verbunden. Sehr hilfreich ist mir die Anwendung in allen meinen Lebensbereichen, beruflich, privat, öffentlicher Raum. Beigetragen hat der Mix aus Theorie, Praxis, Reflexion und gelebte Praxis im Kurs, dabei vor allem durch die Authentizität von Gabriele Lindemann. Was sie lehrt, das lebt sie auch. Das ist entscheidend!« (Peter Reuter, Nürnberg)

»Durch die Übungen habe ich am eigenen Herzen erlebt, dass Kommunikation entscheidend von Emotionen beeinflusst wird. Durch das Bewusstsein für „friedliche Sprache“ und ihre Wirkung, habe ich kapiert, dass es sich lohnt, das Ego für einen Moment zurückzustellen und eine Win-Win-Lösung anzustreben.... Die Rollenspiele machen Spaß, der Methodenwechsel war abwechslungsreich. Das Seminar hatte eine runde Dramaturgie. Hochprofessionelle Seminarabwicklung mit viel Herz und Engagement! Vielen Dank!« (Gabriele Lange, Stuttgart)

SEMINARLEITUNG



GABRIELE LINDEMANN

»Die Gewaltfreie Kommunikation hat mein Leben sehr bereichert und ist deshalb zu einem Schwerpunkt meiner Arbeit geworden. Ich freue mich mit jedem Menschen, der damit ein Stück Leichtigkeit, Handlungsfähigkeit und Lebensfreude gewinnt – und seine Einzigartigkeit entdeckt und weiter entfaltet.«

Gabriele Lindemann, Training und Beratung für Kommunikation und Führung, arbeitet für Unternehmen und leitet Seminare und offene Ausbildungsprogramme in Gewaltfreier Kommunikation mit über 15-jähriger Erfahrung in GFK. Coaching, Focusing, Moderatorin, Autorin und HerzKreis-Trainerin. Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC 2004-2011, Mitgründerin und zert. Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®

INVESTITION

Nach Selbsteinschätzung ab 1.680 € für 15 Trainingstage, nach Ihren finanziellen Möglichkeiten, wenn Sie die Ausbildung privat bezahlen. Wenn Ihr Arbeitgeber die Ausbildung bezahlt, gelten die in der gesonderten Ausbildungsbeschreibung genannten Preise für Firmen bzw. Non-Profit-Organisationen. Enthalten sind 19% MwSt., Pausenimbiss, Getränke, Seminarunterlagen, Fotoprotokolle, eine 60-Min.-Einheit Supervision, zzgl. Verpflegungs-/Übernachungskosten.

ANMELDUNG UND AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

Mit Rücksendung des Anmeldeformulars und Überweisung der Anzahlung sind Sie verbindlich gebucht. Die Zahl der Teilnehmenden beträgt mindestens 8 und höchstens 16. Sind keine Plätze mehr frei, setzen wir Sie auf Wunsch auf eine Warteliste. Anmeldeunterlagen und eine detaillierte Ausbildungsbeschreibung senden wir Ihnen gern auf Anfrage.

ZERTIFIZIERUNG ANERKENNUNG

Die Trainingstage werden in vollem Umfang bei einer Anerkennung/Zertifizierung durch den Fachverband Gewaltfreie Kommunikation angerechnet.



Sind Sie interessiert?

Dann möchte ich gern weitere Fragen mit Ihnen persönlich in einem kurzen Telefonat klären. Bitte sprechen Sie mich an.

TERMINE UND KONTAKT

Die Module finden jeweils freitags bis sonntags statt. Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Website.

Menschen und Ziele

Gabriele Lindemann, Leistnerweg 4, 90491 Nürnberg
Fon +49 911 599 748, Fax +49 911 599 765
lindemann@menschenundziele.de
www.menschenundziele.de



VON HERZEN MENSCH SEIN

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

BASISAUSBILDUNG IN NÜRNBERG



15-tägige Intensiv-Ausbildung
in den Anwendungsbereichen der
Gewaltfreien Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg

www.menschen-und-ziele.de

HINTERGRUND

Möchten Sie:

- die Gewaltfreie Kommunikation / GFK vertiefen und sicherer in Ihren Lebens- und Arbeitsbereichen anwenden können?
- leichter entscheiden und handeln können?
- Konflikte nachhaltig klären?

Arbeiten Sie in beratenden Berufen und möchten dort die GFK stärker integrieren? Denken Sie vielleicht auch daran, GFK einmal an andere Menschen weiter zu geben? Oder liegt Ihnen vorwiegend daran, mehr Lebensfreude und Tatkraft zu entwickeln, im Freundeskreis, als KollegIn, Führungskraft, PartnerIn, Elternteil?

ZIELE

Ziele dieser Ausbildung sind, GFK-Verständnis und die lebensdienliche Haltung zu festigen und im eigenen Alltag zu integrieren. Im Kontakt mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen erkennen Sie besser, was Sie wirklich brauchen und lernen, sich kraftvoll und klar dafür einzusetzen, bei gleichzeitigem Respekt für die Anliegen anderer. Sie erreichen mehr Selbstverständnis im Prozess der GFK – ehrlich statt »nett« zu sein – und werden sicherer und flüssiger in der Sprache.

Diese Ausbildung kann auch Teil des Weges zur Trainerin, zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation sein.

VORAUSSETZUNGEN

- Sie haben mindestens 2-3 Tage Einführungsseminare bei zertifizierten GFK-TrainerInnen besucht.
- Sie haben das Buch »Gewaltfreie Kommunikation« von Marshall Rosenberg gelesen.
- Wir wünschen uns die Bereitschaft und Offenheit, vertraute Einstellungen und Überzeugungen zu hinterfragen und die Freude, sich auf neue Wege einzulassen und dabei selbst Verantwortung zu übernehmen.

Trainingsleitung: Gabriele Lindemann

Ab 13 Teilnehmenden arbeiten wir mit Trainings-Assistenzen.



INHALTE

Hier ein Ausschnitt aus unseren Themen:

- Haltung der Gewaltfreiheit, Grundannahmen, Ziele der GFK
- Von der trennenden zur verbindenden Kommunikation
- »meine« und »deine« Verantwortungsbereiche unterscheiden lernen
- Beziehungen pflegen und verbessern
- Umgang mit inneren Urteilen und Bewertungen
- innere und äußere Konflikte als Chancen erleben
- Umgang mit Schuld, Scham, Ärger
- eigene Bedürfnisse wahrnehmen und nähren
- handlungsorientierte Bitten äußern
- eigene Blockaden erkennen und überwinden lernen
- Einfühlung geben und empfangen
- sich selbst Einfühlung geben
- Wertschätzung für sich und andere
- Nein sagen und hören
- Bedauern statt Entschuldigen
- aufrichtig unterbrechen
- GFK in Gruppen einsetzen
- vom »Misserfolg« zur Handlungsfähigkeit
- »echt sein« mit GFK, den eigenen Stil finden
- Evaluation eines Praxisprojektes
- Supervision

- Modul 1** Ich mit mir – Selbstklärung: Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- Modul 2** Vom Ich zum Du – Echt sein statt nett sein
- Modul 3** Vertrauen und Verbindung schaffen – Lebensenergie schöpfen
- Modul 4** Freundschaft mit inneren Anteilen schließen – Beziehungen gestalten
- Modul 5** Wir – Umgang mit Macht – lebensdienlich Einfluss nehmen

METHODEN

Dieses Ausbildungsprogramm folgt einem strukturierten roten Faden, um die Grundlagen und Prozesse der GFK praxisorientiert und erlebnisnah zu lernen. Neben dieser klaren Aufbereitung schaffen wir einen Raum, um die Haltung der GFK in Einzel- und Gruppenprozessen miteinander authentisch zu leben und somit einen sozialen Wandel zu erfahren.

Wir arbeiten mit ganzheitlichen Trainingsmethoden:

- Visualisierungen, erlebnisorientierte Arbeit an eigenen Beispielen, die den Inhalt erfahrbar machen
- praxisorientierte Rollenspiele
- Reflexion in Kleingruppen und im Plenum
- Gruppen-, Partner- oder Einzelarbeit
- Übungen zur Körperwahrnehmung und innerem Gleichgewicht, um die Haltung spürbar zu machen
- ausbildungsbegleitende Lernpartnerschaften unter den Teilnehmenden

Situationen und Konflikte aus Ihrem Alltagsleben bilden die Grundlage für die praktische Anwendung im Training. Neben strukturierter Aufbereitung der Themen ist Raum, um die GFK in Einzel- und Gruppenprozessen zu leben.

SUPERVISION

Eine Einheit Supervision ist in der Ausbildung enthalten. Darüber hinaus können Sie mit individuell vereinbarten Einzelstunden Ihren Lernprozess bei Bedarf reflektieren oder durch gezieltes Feedback handlungsorientiert unterstützen lassen.



Weitere GFK-Ausbildungsprogramme für privat oder Business:

... Einführungsseminar | Wertschätzend führen ... Basisausbildung | Leadership-Training
... Empathisches Coaching ... Aufbau-Training-Retreat ...
Fordern Sie unsere Ausschreibungen an.