Achtsam kommunizieren

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg 11.–13.10.2024

Achtsam kommunizieren – das beginnt nicht selten mit dem Anklopfen an eine geschlossene Tür: Wie gehen Sie in Kontakt? Klopfen Sie kurz, eher als Ankündigung, und öffnen dann die Tür? Klopfen Sie und warten, ob der andere »Komm rein!« signalisiert? Und wenn das nicht geschieht: Was machen Sie, wenn Sie gerade keinen Zugang bekommen können? Wie reagieren Sie, wenn Sie vor einer – auch im übertragenen Sinne – geschlossenen Tür stehen?

Wenn wir auf Menschen treffen, deren Handlungen wir nicht nachvollziehen können, bestimmen schnell Missverständnisse, wechselseitige Vorwürfe und Kritik das Gespräch. Beide Seiten stehen hilflos voreinander und wissen nicht weiter.

Die Methode und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg hilft, wertschätzende Beziehungen aufzubauen, Streit in konstruktive Gespräche umzuwandeln, sich kraftvoll für die eigenen Anliegen einzusetzen und gleichzeitig Lösungen zu finden, mit denen alle Beteiligten gut leben können.

In Übungen und Praxisbeispielen sammeln Sie in diesem Seminar erste Erfahrungen mit den wichtigsten Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation. Sie lernen unter anderem Ihr eigenes Kommunikationsverhalten kennen und erfahren, wie Sie sich Ihrer Denk- und Verhaltensmuster bewusst werden. Sie erhalten Werkzeuge, um sich selbst zu reflektieren, Ihre alten Muster zu verändern und achtsam zu kommunizieren. Sie lernen, aus Vorwürfen und Kritik Ihres Gegenübers die Anliegen und Bedürfnisse herauszuhören und können dadurch die Qualität Ihrer beruflichen und privaten Beziehungen verbessern.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt.

Du kannst dich jederzeit entscheiden, wie du die Worte deines Gegenübers aufnimmst, die Macht liegt bei dir.
Dr. Marshall B. Rosenberg

TERMIN

Freitag, 11.10.2024, 18:00 Uhr – Sonntag, 13.10.2024, 13:00 Uhr

LEITUNG

Aadel Maximilian Anuth Diplom-Theologe, Kommunikationstrainer und -berater nach Schulz von Thun (Schulz von Thun Institut für Kommunikation, Universität Hamburg), Gesundheitsberater (Bildungswerk für therapeutische Berufe BTB), Supervisor (i.A.), Haus Ohrbeck

Melanie Heinz Zertifizierte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation sowie Kommunikationsberaterin und -trainerin, zertifiziert von Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun. Melanie Heinz ist freiberuflich tätig und verfügt über zwanzig Jahre Berufserfahrung im Personalmanagement sowie in der Beratung und Begleitung von Fach- und Führungskräften namhafter Unternehmen diverser Branchen sowie im sozialen und pädagogischen Bereich. Sie ist Mentorin an der Justus-Liebig-Universität Gießen im Fachbereich Erwachsenenpädagogik.

KOSTEN Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft

405 € Einzelzimmer mit Dusche/WC
375 € Einzelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage*
375 € Doppelzimmer mit Dusche/WC (pro Person)

*Dusche/WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers und werden mit maximal drei Gästen geteilt.

INFORMATION, ANMELDUNG, VERANSTALTUNGSORT

Haus Ohrbeck, Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte
05401/336-0, info@haus-ohrbeck.de, www.haus-ohrbeck.de

HAUS OHRBECK

Titelbild emily_m_wilson – stock.adobe.com