



SEMINAR GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ENGAGIERT UND KREATIV IM GESPRÄCH



KOMMUNIKATIONSTRAINING FÜR ALLE TAGE IM BERUF UND PRIVAT

In diesem Seminar werden die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation GFK nach Marshall Rosenberg (amerikanischer Psychologe) vermittelt. Seiner Ansicht nach sind die Struktur eines Gesprächs und die Wahl der Worte ausschlaggebend für das Gelingen eines partnerschaftlichen Austausches.

Anhand konkreter Gesprächssituationen der Teilnehmenden experimentieren wir mit den zur Verfügung gestellten Werkzeugen und einer bewussten Wortwahl. Dabei werden Offenheit, Akzeptanz, Wertschätzung und Mitgefühl deutlich zum Ausdruck gebracht.

Im Verlauf des Seminars gibt es immer wieder kurze Sequenzen der Stille, in welchen wir nach innen forschen. Das fördert Klarheit in Bezug auf das, was uns in einer bestimmten Situation wichtig ist.

ZIELPUBLIKUM

Das Seminar richtet sich an alle, die sich für achtsame und gewaltfreie Kommunikation interessieren, für einen Kommunikationsfluss, der Vertrauen schafft und Freude macht. Keinerlei Vorkenntnisse in GFK oder Achtsamkeit sind erforderlich.

ZIELE

- Die Methode der gewaltfreien Kommunikation GFK nach Dr. Marshall Rosenberg kennen lernen, vertiefen, üben und anwenden.
- Eigene Bedürfnisse erkennen und klar formulieren
- Die Anliegen des Gegenübers hören und einbeziehen
- Verantwortung für den Gesprächsverlauf (mit)übernehmen
- Den eigenen Gestaltungsspielraum erweitern
- Beziehung fördern, Vertrauen schaffen, Klarheit schaffen
- Verbunden und offen kommunizieren auch in schwierigen Situationen
- Gespräche mit mehr Freude, Lebendigkeit und Authentizität führen

ARBEITSWEISE

Grundlagenvermittlung in Form von Kurzinputs, praktischen Übungen und Erforschung von Gesprächssituationen anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag. Zum praktischen Anwenden und Üben werden Übungsmaterialien für die zwei Wochen zwischen den beiden Seminareinheiten zur Verfügung gestellt.

SEMINARLEITUNG



Catherine Jobin, lic.iur., GFK Coach und MBSR Lehrerin
www.catherinejobin.ch

Langjährige Berufserfahrung als Ausbildnerin und Kommunikationstrainerin von interkulturell Dolmetschenden, MBSR Lehrerin in einer psychiatrischen Klinik sowie Coach auf der Basis der gewaltfreien Kommunikation. Meditationspraxis seit 1996.

SEMINARDATEN

Termine	<u>Samstag 26. Oktober und 9. November 2019</u> <u>Jeweils von 9 bis 12 Uhr</u> (6 Seminarstunden insgesamt) Die zwei Kurseinheiten bauen aufeinander auf und können nur zusammen besucht werden. Anmeldeschluss: 14. Oktober 2019
Beitrag	CHF 180.00 inkl. Material
Teilnehmende	6 bis 12 Personen
Ort	Modus Acht Kursstudio, Haftlet 11, 4612 Wangen bei Olten
Anmeldung	www.modusacht.ch/kurse/kommunikation
Auskunft	Catherine Jobin: kontakt@catherinejobin.ch , 079 229 54 07 Martina Brunnthaler: hallo@modusacht.ch , 076 480 03 45