

Mediatorin · Kommunikationsvermittlerin · Anti-Stress-Trainerin

Birgit Rosenthal



Ich komme in Ihre Einrichtung

Workshops Gewaltfreie Kommunikation n. Marshall B. Rosenberg

Unsere Gesellschaft ist im ständigen Wandel. Täglich treffen wir mit Menschen aus unterschiedlichen Lebenssituationen zusammen. Oft ist es schwierig den Umgang miteinander, zufrieden und konstruktiv zu gestalten.

Die Gewaltfreie Kommunikation gibt uns dafür ein wertvolles Handwerkzeug an die Hand, welches sich rein auf unsere Sprache bezieht. Die Methode führt uns weg von Urteilen, Kritik und Schuldgefühlen, hin zu einem wertschätzenden, empathischen Umgang, der auf das Bewusstsein unserer individuellen Bedürfnisse aufmerksam macht.

Die GfK dient der Entwicklung und Erweiterung der eigenen Potenziale, und setzt den Focus auf unterschiedliche Sichtweisen. Im Konflikt werden diese, so miteinander verbunden, dass konstruktive und zufriedenstellende Lösungen möglich sind. Zufriedenheit und Leichtigkeit im alltäglichen - zwischenmenschlichen Miteinander ist dadurch möglich.

In meinen Workshops und in meiner Übungsgruppe erlebe ich immer wieder, die Begeisterung der Teilnehmer, bei der Entdeckung Ihrer eigenen Lebendigkeit und Tatkraft.

Dafür ist der erste Meilenstein ein **Basiskurs GfK**. In dem es um Zuhören, Einfühlung und Selbstaussdruck genauso geht, wie um das Entdecken vielfältiger Möglichkeiten und unsere Wünsche im Einklang mit denen unserer Mitmenschen zu verbinden und umzusetzen. Lassen Sie sich inspirieren. Ich komme zu Ihnen. Buchen Sie jetzt.

Inhalte:

1. Die 4-Schritte der Verständigung:

- Klare Beobachtung – Gefühle – Bedürfnisse - Bitten

2. Empathie

3. Selbstaussdruck

4. aktives Zuhören

Anhand von Arbeitsblättern und Übungen erarbeiten wir ausführlich jedes Thema an eigenen Beispielen.

Kontaktdaten: Mobil: 0170-3224092 Mail-Adresse: rosenthal-birgit@web.de

zertifizierte Mediatorin n.BM., 1-jährige Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg
seit 2014 Übungsleiterin im Zentrum für gewaltfreie Kommunikation Hannover