

Mediatorin · Kommunikationsvermittlerin · Anti-Stress-Trainerin

Birgit Rosenthal 



Ich komme in Ihre Einrichtung
Workshops Gewaltfreie Kommunikation
n. Marshall B. Rosenberg

<i>6-Stunden - Seminar - Inhalt</i>
<i>1. Die 4-Schritte der Verständigung: Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte</i>
<i>2. Empathie</i>
<i>3. Selbstaussdruck</i>
<i>4. aktives Zuhören</i>
<i>Anhand von Arbeitsblättern und Übungen erarbeiten wir ausführlich jedes Thema an eigenen Beispielen</i>

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 Werkzeug 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 Miteinander mit unseren Mitmenschen. Der Kernpunkt sind die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen. Im alltäglichen Miteinander werden diese so miteinander verbunden, dass ein konstruktives, wertschätzendes Miteinander möglich ist. Egal ob in Familie, Schule Kita, Wohnprojekten oder im Beruf, diese neue Sprachhaltung schafft Zufriedenheit und Leichtigkeit in unseren Beziehungen. Die „GfK“ dient der Entwicklung und Erweiterung der eigenen Potenziale und der Konfliktvermeidung.

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 das Zuhören, Empathie und Selbstaussdruck genauso geht, wie um das Entdecken vielfältiger Möglichkeiten unsere Wünsche zu erkennen und auszudrücken um zu mehr Zufriedenheit im Konsens mit unseren Mitmenschen zu kommen.*

Lassen Sie sich inspirieren. Ich komme zu Ihnen. Buchen Sie jetzt.

Kontakt Daten: Mobil: 0170-3224092 E-Mail-Adresse: rosenthal-birgit@web.de

Qualifikationen: zertifizierte Mediatorin n.BM.; Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg; seit 2014 Übungsleiterin- und ständige Mitarbeit im Zentrum für gewaltfreie Kommunikation Hannover