



"Die Grundlage der Liebe ist Verständnis." (Thich Nhat Hanh)

## Achtsame Kommunikation – offen, mitfühlend und lebendig miteinander reden

### Jahrestraining / Weiterbildung auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation mit Nayoma de Haën

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein äußerst wirkungsvoller Weg, in Konfliktsituationen mit sich selbst und anderen in eine friedvolle Verbindung zu kommen oder zu bleiben und neue Lösungspotentiale freizusetzen. Sie zeigt uns, wie wir in all unserer Unterschiedlichkeit achtsam zusammenleben und kommunizieren können.

Für alle Menschen, die nach einer ersten Begegnung mit der GFK diese gerne nachhaltig in ihrem privaten und beruflichen Leben verankern möchten, bietet dieses Jahrestraining einen Rahmen, um den Perspektivwechsel zu vertiefen und die Umsetzung zu üben. Es werden auch Übungen und Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis angeboten, die hilfreich sind, um tiefer in die Haltung mitfühlender Ehrlichkeit und ehrlichen Mitgefühls hineinzuwachsen.

#### Inhalte:

- \* Vertiefung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation: Die Haltung von Gewaltfreiheit, das humanistische Menschenbild, Schlüsselunterscheidungen
- \* Psychologische und neuropsychologische Hintergrundinformationen
- \* Achtsamer Umgang mit sich selbst, Selbstempathie im Alltag, Umgang mit starken Gefühlen und inneren Konflikten, Transformation von Glaubenssätzen und inneren Widersprüchen
- \* Achtsamer, empathischer Umgang mit Anderen, tiefes Zuhören, Feindbilder transformieren
- \* Beherrzter Selbstaussdruck, Nein sagen, konstruktiver Umgang mit Kritik und Feedback
- \* Grundlagen der Konflikt-Mediation
- \* Körperübungen, Achtsamkeits-Übungen und Meditationen für den Alltag
- \* Viele Möglichkeiten, an Beispielen aus dem eigenen Alltag zu üben.

Dieser Kurs ist auch als Weiterbildung für Menschen geeignet, die eine achtsame, gewaltfreie Kommunikation stärker in ihren Beruf integrieren oder die GFK vielleicht einmal selbst weitergeben möchten. Er wird für die Anerkennung des Fachverbands Gewaltfreie Kommunikation und für die Zertifizierung durch das Center for Nonviolent Communication angerechnet. Voraussetzung ist ein Einführungsseminar GFK oder Vergleichbares.

**Umfang:** 16 Seminartage und 2 Einzelcoachings

**Zeiten:** Einführungs-Wochenende 18. – 20.09.20 (optional)

16. – 18.10.20 | 27. – 29.11.20 | 15. – 17.01.21 | 30.04. – 02.05.21 | 11. – 13.06.21

Jeweils Beginn Fr 18h, Ende So 15:30h, in Berlin- Zehlendorf

**Intensivzeit:** 17.03. – 21.03.21 auf dem Hof der Stille im Havelland

**Beitrag:** 1.750.- € (1.920.- € inkl. Einführung) zzgl. 240 € für ÜVP Intensivzeit

#### Anmeldung und weitere Informationen:

Mail: [info@in-one-spirit.de](mailto:info@in-one-spirit.de) oder telefonisch unter 0178-4348969

