



Achtsame Kommunikation – offen, mitfühlend und lebendig miteinander reden

Jahrestraining / Fortbildung 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. 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. Für die Entwicklung einer Haltung mitfühlender Ehrlichkeit und ehrlichen Mitgefühls werden ergänzend Übungen und Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis vorgestellt und ausprobiert.

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 Selbstausdruck, Nein sagen, konstruktiver Umgang mit Kritik und Feedback
- * Grundlagen der Konflikt-Mediation
- * Körperübungen, Achtsamkeits-Übungen und Meditationen für den Alltag
- * Sowie viel Raum, um an Beispielen aus dem eigenen Alltag zu üben.

Dieser Kurs ist auch als Fortbildung 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.

Umfang: 15 Seminartage und 2 Einzelcoachings

Zeit: 22.03.-24.03. | 14.06.-16.06. | 30.08.-01.09. | 18.10.-20.10.2019

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

Intensivzeit: 01.05.-05.05. auf dem Hof der Stille im Havelland

Beitrag: 1.450.- € zzgl. 120 € für Übernachtung während der Intensivzeit

Anmeldung und weitere Informationen: Mail: info@in-one-spirit.de oder telefonisch unter 0178-4348969

in one spirit
Nayoma de Haën