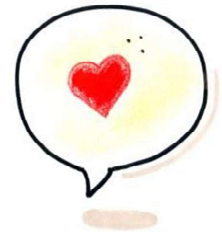


SEMINARREIHE

2022/23



Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg



mit:

Iris Kastner und Dr. Christina Loibl
ab Juni 2022

Zielgruppe:

Menschen in allen Lebenslagen (Frau, Mann, Eltern, PartnerInnen, ÄrztInnen, TherapeutInnen, SeelsorgerInnen, PädagogInnen etc.)

Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation**Inhalte:**

Das Einführungsseminar richtet sich an alle Menschen, die sich selbst besser verstehen wollen und denen der wertschätzende Kontakt mit anderen wichtig ist.

Wir erkunden anhand der Werkzeuge der Gewaltfreien Kommunikation die Grundlagen eines aufrichtigen und wertschätzenden Miteinanders, schauen auf unseren Sprachgebrauch und seine Tücken und erfahren an eigenen Beispielen wie es sich anfühlt, empathisch und aufrichtig mit sich selbst und anderen umzugehen.

Schwerpunkte des Einführungswochenendes:

- Herausfinden, was deine eigenen Bedürfnisse sind
- Bewertungen und Urteile von echten Beobachtungen unterscheiden
- Gefühle wahrnehmen und als Hinweise auf deine Bedürfnisse zu erkennen
- Der Prozess der Selbstempathie: dir selbst einfühlsam zuhören und Selbstbewertungen und Bewertungen anderer identifizieren
- Offen meinem Gegenüber zuhören können, ohne mich zu verstricken
- Körpersprache als Wegweiser nutzen

Den methodischen Rahmen gestalten wir mit Beiträgen zur Theorie und dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation, dem Umsetzen der Theorie durch den Selbstempathieprozess, Kleingruppenarbeit, Reflexion und Austausch im Plenum, Meditationen und Körperübungen.

Der Einführungskurs bzw. eine Einführung in die GFK in vergleichbarem Ausmaß (etwa 12 Stunden) ist die Voraussetzung für die Teilnahme an den Basistrainings.

Basistraining an 2 Wochenenden: (Fr-So)

Die zwei Wochenenden des Basistrainings sind genau richtig für dich, wenn du die Haltung und die verschiedenen Anwendungen der Gewaltfreien Kommunikation gern durch Selbsterfahrung kennenlernen möchtest:

Basis 1: Meine Bedürfnisse erkennen und ausdrücken

Selbsteinfühlung vertiefen, sich für die eigenen Bedürfnisse einsetzen und konkrete Bitten aussprechen, dem Gegenüber zuhören können und bei sich bleiben, Nein-sagen, eigene Grenzen wahrnehmen

Basis 2: Bedürfnisse anderer erkennen und in Verbindung kommen

Empathie für andere üben, Konflikte als Chance erkennen, Umgang mit Vorwürfen, Kritik und Nein-sagen, ehrliches Miteinander das zu Klarheit und Verbindung beiträgt

Für die Vertiefungstrainings sind Einführungskurs und Basistrainings oder vergleichbare GFK-Erfahrung im Ausmaß von etwa 40 Stunden Voraussetzung.

Vertiefungstraining an 2 Wochenenden: (Fr-So)

Die zwei Vertiefungswochenenden sind genau richtig für dich, wenn

- du dich in einer Gruppe von Gleichgesinnten auf das Erforschen von Beziehungen und Dynamiken von Kommunikation einlassen möchtest;
- du klären möchtest, was für dich gerade an Entwicklung ansteht und du deine nächsten Schritte gehen willst;
- du die nonverbale, körperliche Ebene mehr einbinden möchtest

Vertiefung 1: Sprache bewegt – Körper und Sprache

An diesem Wochenende erforschen wir wie Gefühle und Bedürfnisse noch lebendiger und spürbarer werden, indem wir bewusst vom Kopf in den Körper wandern. Wir drücken sprachlich aus was uns bewegt und vertiefen die Prozesse mit Bewegung, Nonverbalem, Körperwahrnehmung und Authentic Movement. Über die körperliche Wahrnehmung mit sich selbst in Kontakt kommen und die eigene Lebendigkeit erleben.

Vertiefung 2: Glaubenssätze transformieren- die Regie in meinem Leben übernehmen

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“

„Das schaffe ich nie!“

„Ich bin nicht gut genug!“

„Ich muss erfolgreich sein!“ Kennen Sie Sätze wie diese?

Glaubenssätze entstehen meist bereits in unserer Kindheit und haben großen Einfluss auf unser Leben. Manche kennen wir auswendig, bei manchen ist uns gar nicht bewusst, dass wir sie in uns tragen.

Das Seminar vertieft ihre Fähigkeiten:

- eigene Glaubenssätze zu benennen und ihnen wohlwollend zu begegnen
- dienliche und einschränkende Glaubenssätze zu erkennen und sich den Einfluss auf das eigene Leben bewusst zu machen
- dafür zu danken, was die eigenen Glaubenssätze bisher ermöglicht haben
- einschränkende Glaubenssätze in neue dienliche Glaubenssätze zu transformieren.

Methodischer Rahmen der Basis- und Vertiefungstraining:

Impulsvorträge, Kleingruppenarbeit, Reflexion und Austausch im Plenum, Empathiegespräche, Rollenspiele, Authentic Movement, Meditationen und Körperübungen.

TrainerInnen:

Christina Loibl: zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC), Klinische und Gesundheitspsychologin, Moderatorin für systemisches Konsensieren

Die Gewaltfreie Kommunikation ist für mich

- sicherer Hafen in schwierigen Gesprächen
- Anstoß für eigenes Wachstum in Selbstannahme und Empathie
- Türöffner für tiefe Begegnung mit Menschen aus meinem nahen Umfeld und bislang Fremden
Besonders in der Begleitung meiner Kinder und in meiner Partnerschaft ist die Gewaltfreie Kommunikation stete Inspirationsquelle und Orientierung.

Iris Kastner: Trainerin im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria, Yogalehrerin, Pädagogin, Montessori- und Freinetpädagogin

Ich möchte zu einem authentischen und wohlwollenden Miteinander beitragen. Es liegt mir am Herzen eine bewusste Qualität der Sprache zu entwickeln, um dabei sich selbst und dem anderen näher zu sein. Ich möchte das fördern was öffnet, verbindet, erlaubt, erleichtert, klärt und dem Leben dient - echte Begegnungen zwischen freien und verantwortungsbewussten Menschen.

GastrainerInnen für die Vertiefungstrainings:

Maria Reitner: Trainerin im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria, Sozialarbeiterin in der Demenzberatung, Alexanderlehrerin (ATI)

Ich bewege mich gerne, am liebsten tanzenderweise und auf dem Berg. GfK heißt für mich neugierig sein: wie kann ich noch mehr in Verbindung sein, mit mir und und anderen und Eintauchen in ein MEER an Möglichkeiten: es gibt so viele Wege mir ein Bedürfnis zu erfüllen, Lösungen zu finden, in denen die Bedürfnisse aller berücksichtigt sind.

Elisabeth Kirchberger: Trainerin in wertschätzender Kommunikation nach M. B. Rosenberg, Mediatorin, Lehrerin für integratives / therapeutisches Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit

Gewaltfreie Kommunikation ist für mich ein Übungs-Weg,

- der mir immer wieder auch Mut abverlangt, weil er nicht „nett- sein“, sondern „echt- sein“ bedeutet
- aufrichtige und wertschätzende Beziehungen zu leben - mit mir und anderen □ achtsam mein Leben zu führen

Diesen Weg, sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag zu gehen, gibt meinem Leben Tiefe, Lebensfreude und Erfüllung.

Termine:	Kursort:
<p>Einführung: FR., 10.06.2022, 16.00 - 19.00 UHR PRÄSENZ <u>bis</u> SA., 11.06.2021, 9.00 - 18.00 UHR PRÄSENZ</p> <p>Basistraining I: FR., noch offen, 16.00 - 20.00 UHR SA., noch offen, 9.00 - 17.00 UHR SO., noch offen, 9.00 - 13.00 UHR</p> <p>Basistraining II: FR., noch offen, 16.00 - 20.00 UHR SA., noch offen, 9.00 - 17.00 UHR SO., noch offen, 9.00 - 13.00 UHR</p> <p>Vertiefungstraining I: Ref: Iris Kastner und Maria Reitner FR., noch offen, 16.00 - 20.00 UHR SA., noch offen, 9.00 - 17.00 UHR SO., noch offen, 9.00 - 13.00 UHR</p> <p>Vertiefung II: Ref: Christina Loibl & Elisabeth Kirchberger FR., noch offen, 16.00 - 20.00 UHR SA., noch offen, 9.00 - 17.00 UHR SO., noch offen, 9.00 - 13.00 UHR</p>	<p>FRANZISKUSHAUS RIED IM INNKREIS</p> <p><u>LEHRGANGSGEBÜHR:</u></p> <p>Einführung: € 160,00 Basistraining I: € 215,00 Basistraining II: € 215,00 Vertiefungstraining I: € 215,00 Vertiefungstraining II: € 215,00</p> <p><u>ANMELDUNG:</u></p> <p>FRANZISKUSHAUS RIED IM INNKREIS RIEDHOLZSTR. 15A, 4910 RIED I. I. TEL. 07752/82742 EMAIL: franziskushaus@dioezese-linz.at</p> <p>ANMELDUNG WEGEN BEGRENZTER TEILNEHMERINNENZAHLE ERFORDERLICH!</p>