

Axel Luther

Ich habe lange nach einem direkten Zugang zu meinen Gefühlen gesucht, ihn in und mit der GFK gefunden und dazu den Schatz meiner Bedürfnisse entdeckt, so dass ich immer weniger um Strategien kämpfen muß und immer klarer weiß, was ich will und brauche. Ich benutze häufig den Ausdruck verbindende Kommunikation - denn das ist mein Ziel: gut und stimmig in Verbindung sein, mit mir selbst und mit anderen.

Kontakt: be-in-contact.de | 01577 3491458



Markus Asano

Seit ich der Gewaltfreien Kommunikation zum ersten Mal begegnet bin bin ich begeistert von der Einfachheit und Klarheit dieses Weges. Gewaltfreie Kommunikation hat mein Leben im Umgang mit mir selbst und im Kontakt mit meinen Mitmenschen extrem bereichert.

Kontakt: gewalt-freie-kommunikation.de | 040 298 12408



Wie wir arbeiten:

Auf der einen Seite stehen strukturierte Inputs und Übungen. Auf der anderen arbeiten wir live-orientiert an den Dingen und Ereignissen, die in der Gruppe oder im Einzelnen auftauchen.

Jede/r Teilnehmende hat die Möglichkeit, eigene Anliegen konkret zu bearbeiten.

Intensität, Vielfalt und Leichtigkeit liegen uns am Herzen. Deshalb arbeiten wir mit einer ausgewogenen Mischung aus Einzel-, Partner- und Kleingruppenarbeit, Rollenspielen, speziellen GFK-Übungssettings und dem GFK-Dancefloor. Körperarbeit fließt mit ein, als Unterstützung, tief in sich hinein zu spüren, sich mit sich selbst zu verbinden und zu entspannen. Ausgelassen zu feiern ist bei alledem nahezu unvermeidbar.

Gewaltfreie Kommunikation Jahrestraining



NEUE WEGE
IN DER KOMMUNIKATION



in contact
kommunikationstraining

Das Jahrestraining

Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation geben ein klares, leicht verständliches Konzept für eine gelungene Kommunikation, die uns in Verbindung bringt. Gleichzeitig ist dies nicht immer leicht, häufig sogar äußerst schwierig im Alltag zu leben.

Dieses Jahrestraining schafft Raum zum Üben und Vertiefen - mit Menschen denen dies auch am Herzen liegt. Hierfür werden wir einen sicheren und vertrauensvollen Rahmen schaffen. Sie können die Wirksamkeit der GFK zu Themen, wie Angst, Wut, Schuld, Trauer und Wertschätzung erfahren. Es bietet die Möglichkeit, eigene Muster und belastende Situationen anzuschauen und das lösende Potential der GFK zu erleben.

Sie finden Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen und Wege, diese für alle befriedigend zu erfüllen. Es geht uns nicht um die 'richtigen' Worte. Wenn das, was wir sagen und zeigen mit dem übereinstimmt, was in uns lebendig ist, sind wir authentisch, ganz bei uns und offen für den anderen. So können wir das Leben in seiner Fülle erleben und genießen und unser Potential entfalten.



Inhalte sind unter anderem:

- sich mit den 4 Schritten klar und ehrlich ausdrücken
- Einfühlung geben und empfangen
- Ärger und Wut zulassen und konstruktiv wandeln
- Projektionen als Wegweiser zu verborgenen Bedürfnissen erkennen
- Glaubenssätze erkennen und wandeln
- Angst zulassen, würdigen und durchschreiten
- Prozesse hinter Schuld erkennen und sich davon befreien
- klar und ehrlich nein sagen
- Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken und empfangen
- annehmendes Trauern und die Fülle des Lebens feiern

Organisatorisches:

4 Wochenenden 2011 / 2012 in Hamburg:
08. + 09. Oktober 2011
26. + 27. November 2011
21. + 22. Januar 2012
21. + 22. April 2012

2 x 4 Tage Frühling 2012:
Fr. 16.3. - Mo. 19.3.
Sa. 26.5. - Di. 29.5. über Pfingsten
Seminarhaus Freiräume www.freiraeume.biz

Ihre Investition für 16 Trainings-Tage für PRIVATZÄHLER:
1600 Euro
1400 Euro für Frühbucher und -zahler bis 15.08.2011
1200 Euro für Frühbucher und -zahler bis 01.07.2011

Ihre Investition für 16 Trainings-Tage für Teilnehmer/innen, deren Arbeitgeber das Training bezahlen:
2000 Euro
1800 Euro für Frühbucher und -zahler bis 15.08.2011
1600 Euro für Frühbucher und -zahler bis 01.07.2011

für das Seminarhaus und Verpflegung: 240 Euro / 4-Tages-Block

www.gewalt-freie-kommunikation.de | www.be-in-contact.de