

„Was Du als nächstes sagst, kann die Welt verändern“ M. Rosenberg

Wo wir zusammen arbeiten oder leben, entstehen Spannungen, Missverständnisse und Ärger. Wir stoßen immer wieder auf Situationen, die uns überfordern oder uns ratlos zurücklassen.

Solche Irritationen und Konflikte gefährden unsere Beziehungen, sie lassen uns in unseren Lebens- und Arbeitsfeldern im Miteinander oft lustlos und müde werden.

Die „Gewaltfreie Kommunikation®“ nach Marshall B. Rosenberg bietet hier eine Fülle von Möglichkeiten, anders wirksam zu werden.

Sie stellt einerseits ein leicht verständliches, praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den Umgang mit (konfliktreichen) Situationen zur Verfügung. Zum anderen bietet sie einen Weg, mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen und damit unsere Lebensfreude (wieder) zu erwecken.

Für unsere Kommunikation bedeutet das, souveränen Ausdruck und wirkliches Zuhören zu (er)lernen und tatsächlich zu erleben, wie Veränderungen in der eigenen Welt möglich werden.



## 5 Tage Intensivtraining Wertschätzende Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg  
vom

31. August bis 06. September

auf Schloss Fougerette  
im Burgund

# Streitfrei

**Konflikt- und Kommunikationstraining  
Mediation und Coaching**

**Nicole Ganser**  
Mediatorin  
Kommunikationstrainerin

Weserstr. 52  
64347 Griesheim bei Darmstadt

Telefon: +49 (0)6155 825 443  
Mobil: +49 (0)1520 92 84 277

[info@streitfrei.net](mailto:info@streitfrei.net) [www.streitfrei.net](http://www.streitfrei.net)



Copyright: Virginie van den Bogaert

**Entdecke eine neue Form der Kommunikation  
in einer inspirierenden Umgebung!**

## Inhalte:

- Die eigene Lebendigkeit (wieder) zu entdecken
- Starke Gefühle konstruktiv einzusetzen
- Bewertungen sinnvoll zu nutzen
- Authentische Kommunikation
- Achtsame (Selbst)-führung

## Ziele:

- Beziehungen und Kontakte fördern zu können
- In der Kommunikation auf den Punkt kommen
- Gesprächsführung zu erlernen, die Leichtigkeit und Wirksamkeit ermöglicht
- Ein Reflexionsinstrument anzuwenden, das die eigene Integrität und die von anderen stärkt
- Konflikte genießen zu lernen und spürbare Klärung zu erleben
- Ein tieferes, wirkliches Verständnis von dem, was Zuhören bedeuten kann

## Arbeitsformen:

- Übungen mit Beispielen aus dem Alltag
- Gesprächstrainings



**Nicole Ganser**  
Zertifizierte Trainerin  
für Gewaltfreie Kommunikation  
(www.cnvc.org)  
Trainerin für Einfühlsame  
Kommunikation mit ESPERE  
Kommunikationsberaterin,  
Coach und Mediatorin  
Multiplikatorin Giraffentraum®



**Dr. Carolin Länger**  
Zertifizierte Trainerin  
für Gewaltfreie Kommunikation  
(www.cnvc.org)  
Performerin, Ethnologin,  
Trainerin für Einfühlsame Kom-  
munikation mit ESPERE  
Kommunikationsberaterin,  
Coach und Mediatorin  
systemischer Coach, Personal-  
und Organisationsentwicklung

## Datum:

31. August - 6. September 2014  
Das Seminar dauert 5 Tage  
(Anreise am Sonntag, Abreise am Samstag)

## Ort:

Château de Fougerette,  
F- 71190 Etang-sur-Aroux, Burgund  
<http://fougerette.wordpress.com>

## Kosten:

Pauschal für 5 Tage Seminar, 6 Übernachtungen,  
Vollpension (Vegi/Fleisch) inkl. aller  
nicht-alkoholischen Getränke:

Pro Person im Doppelzimmer:	<b>1100 €</b>
Pro Person im Mehrbettzimmer*:	<b>950 €</b>
Pro Person mit eig. Schlafsack**:	<b>710 €</b>

Alle Zimmer mit Etagen-WC/-Dusche.

\* im 3-5er Zimmer (Frauen/Männer getrennt)

\*\* Unterbringung im Heu, in der Scheune oder im  
eigenen Zelt.

Dieses Angebot richtet sich ausschliesslich an  
Mitglieder des Vereins ‚Fou de Fougerette‘.

## Anmeldung bzw. Beitritt zum Verein und Fragen an:

Monika Siegenthaler, Projektleitung  
[contact@fougerette.org](mailto:contact@fougerette.org)  
<http://fougerette.wordpress.com>

