

„ECHT SEIN, ICH SEIN“



„Copyright: Virginia van den Bogaert“

EINFÜHRUNGS- INTENSIVSEMINAR

„ECHT SEIN, ICH SEIN“

PFINGSTEN VOM 18. - 21. MAI 2018

AUF SCHLOSS FOUGERETTE IM BURGUND/ FRANKREICH

Wie viel Ihrer Energie geht eigentlich täglich „drauf“ bei zwischenmenschlichen Unstimmigkeiten? – Reibereien, weil andere sich nicht so verhalten, wie Sie es gerne hätten? Missverständnisse, weil Verständigung nicht verlässlich und leicht funktioniert? Unausgesprochenes, das im Verborgenen wirkt und belastet? Oder Worte, bei denen Ihnen die Lust am weiteren Kontakt mit jemandem wirklich vergeht?

Mit der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg lernen Sie eine innere Haltung und eine Art zu sprechen kennen, die Kontakt und Kooperationsbereitschaft erleichtert und gleichzeitig sehr klar und effizient ist. Das 4-Schritte-Gesprächsmodell unterstützt Sie dabei, ohne Vorwürfe oder Beschuldigungen mitzuteilen, was Ihnen wichtig ist und welche Taten Sie jetzt gerne sehen würden. Umgekehrt hilft es Ihnen, bei Ihrem Gesprächspartner hinter Anklagen oder Kritik das herauszuhören, worum es wirklich geht. Dieses Verstehen öffnet eine Fülle von Handlungsoptionen, und wo man vorher „keine Wahl hatte“, gibt es auf einmal Gestaltungsspielraum. So erfahren Sie selbst Entlastung, können Konflikte konstruktiv anpacken und ohne „faule“ Kompromisse in respektvollem Miteinander lösen.

Der Inhalt des Einführungsseminars:

- Sich aufrichtig mitteilen – ohne verletzend zu sein.
- Den Anderen verstehen – auch wenn Sie anderer Meinung sind
- Sich für eigene Anliegen einsetzen – ohne Recht haben zu wollen.
- Irritierendes Verhalten ansprechen – ohne Andere zu verletzen.
- Kritik, Vorwürfe und Angriffe hören – ohne sie persönlich zu nehmen.
- Selbstbewusst klare Bitten aussprechen – statt Forderungen zu stellen.

Ziel des Seminars:

- die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation verstehen
- erste Schritte in der Anwendung der vier Grundelemente
- Beziehungsdynamiken verstehen
- in der Kommunikation auf den Punkt kommen
- Gesprächsführung erlernen, die Leichtigkeit und Wirksamkeit ermöglicht
- Bedürfnisse (wieder) entdecken
- die Wirkung von Empathie und Selbstempathie kennen lernen

Anmeldung:

Ort:

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

Termin:

Anreise Freitag den 18. bis
Montag, den 21. Mai 2018
Abreise nach dem Mittagessen um
ca.14 Uhr

Kosten:

Pauschal für 3 Tage Seminar und 3 Übernachtungen mit Vollpension (Vegi/Fleisch)
inkl. aller nicht-alkoholischen Getränke:

Pro Person im Doppelzimmer: 585 €

Pro Person im Mehrbettzimmer*: 530 €

Pro Person mit eig. Schlafsack**: 445 €

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

** Unterbringung im Massenschlag oder im eigenem Zelt.

Bitte beachten: -Mitgliedschaft im Verein „Fou de Fougerette“
wird vorausgesetzt.

Die Jahresgebühr von 20 € wird für Nichtmitglieder separat berechnet

Kontakt:

Monika Siegenthaler: contact@fougerette.org

Nicole Ganser: info@streitfrei.net oder Tel: 0049 6155 825443

Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als „gewalttätig“, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid – bei uns selbst oder bei anderen.

Marshall B. Rosenberg



Nicole Ganser

Zertifizierte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg (www.cnvc.org)

