

# Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

nach M. Rosenberg

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Dieses Seminar eignet sich für alle, die achtsam sein wollen und bereit sind, ihr Herz für sich und den Gesprächspartner zu öffnen. Es ist für alle, die mit ihrer bisherigen Kommunikation an Grenzen stoßen und das Gefühl haben, nicht verstanden zu werden, oder die manchmal nicht wissen, wie sie sich mitteilen können, ohne dem Gesprächspartner zu nahe zu treten.

Termine:

**Sa. 19.03.2022**

**So. 20.03.2022**

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

**290,- Euro \***

**Paracelsus Schule**

**Heinkelstraße 1**

**93049 Regensburg**

Tel. 0941 - 599 92 11

Im Seminar werden die Grundprinzipien der gewaltfreien oder einfühlsamen Kommunikation vorgestellt und anhand von praktischen Übungen erlernt. Eigene persönliche Beispiele aus dem privaten und beruflichen Umfeld können an diesem Wochenende angesehen und ein mögliches Gespräch kann vorbereitet werden.

Inhalte:

- Erkennen zugrunde liegender Emotionen und deren Bedürfnisse
- Erkennen und vermeiden von Kommunikationsblockaden
- Werturteile und moralische Urteile erkennen und vermeiden
- Gefühle und eigene Bedürfnisse wahrnehmen und mit denen des Gesprächspartners in Kontakt kommen
- Bitten formulieren
- Mit einem `Nein` umgehen
- Erlernen des 4-Schritte Gesprächsmodells der GFK
- Empathie geben und erhalten

Entwicklungschancen für die eigene Persönlichkeit:

- Tieferes Verständnis für sich selbst und andere
- Steigerung des eigenen Selbstvertrauens und des Selbstwertes
- Verantwortungsvoller Umgang mit sich und dem Gesprächspartner
- Mut, emotional wichtige Themen anzusprechen
- Seelisches Wohlbefinden und die Möglichkeit, körperlich gesund zu werden und/oder zu bleiben

**Dozent/in Claudia Fabian:** kommt aus Berlin und lebt seit Anfang 2013 in Oberstaufen im Allgäu. Zunächst hat sie sich als Prokuristin in einer Immobilienbank verwirklicht. Daneben hat sie sich schon früh mit spirituellen Themen und der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit beschäftigt, die sie zu unterschiedlichen Lehrern, Seminaren, Ausbildungen, Büchern, Menschen und Erfahrungen geführt hat. Sie arbeitet heute auf selbstständiger Basis als Trainerin für wertschätzende Kommunikation und als ganzheitliche, mediale Lebensberaterin sowohl mit Privatpersonen, als auch mit Selbstständigen und Unternehmen zusammen. Sie gibt Einzelsitzungen, macht Vorträge zu unterschiedlichen Themen des Lebens, gibt Workshops und Seminare und ist Autorin im Schirner Verlag.



Seminarnummer:

**SSH84190322**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

