MEDIATION & KOMMUNIKATION

ANKE IMMENROTH

GRUNDLAGEN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

zusammen mit Axel Luther

Was steckt eigentlich hinter meinem Ärger oder hinter dem Vorwurf, den ich immer wieder höre? Wie kann ich das Ping-Pong-Spiel stoppen, das sich um die Frage dreht „Wer hat Recht“, und anstatt dessen einen Dialog herstellen, der zu gegenseitigem Verständnis führt?

Ein Blick hinter die eigene Urteile und dazugehörige Gedanken kann Konflikte auflösen, die eigene Standpunkte klären sowie tragfähige Beziehungen entstehen lassen. Ein Weg zu mehr Klarheit und Gelassenheit!

Die Basisschritte hierfür :

- mir meine Urteile bewusst machen,
- die Beobachtung ohne Bewertung herausfiltern,
- meine Gefühle als Signal für meine Bedürfnisse erkennen,
- mich so ausdrücken, dass ich klar verstanden werde,
- verstehen, was mein Gegenüber bewegt und
- in einen wohlwollenden Austausch über die gemeinsamen Möglichkeiten kommen.

Mit einer Mischung aus Theorie und praktischen Übungen wird die Idee und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und anhand von Beispielen aus dem eigenen Alltag selbst erprobt.

Termin:

04. - 06. SEP 2015, Fr. 17 - 21 Uhr, Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 14 Uhr

Ort: &

Seminarraum im Gemeinschaftshaus Ökosiedlung Alte Gärtnerei, 24113 Kiel (Zufahrt: Krusenrotter Weg)

Kosten:

180 € pro Person

ANKE IMMENROTH

MEDIATORIN & TRAINERIN FÜR GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

0431-386 93 35

www.anke-immenroth.de mail@anke-immenroth.de