

Gewaltfreie Kommunikation 2019 – authentisch und achtsam im Alltag (Weiterbildung in 4 Modulen)

Kursbeschreibung

Der Fokus der Weiterbildung liegt auf der praktischen Anwendung des GFK Modells: Reflektieren von eigenen Erlebnissen, Beobachten persönlicher Kommunikationsmuster, Einüben von neuen Situationen und immer wieder ausprobieren. Es geht stets um den bewussten und ehrlichen Umgang mit sich selbst sowie anderen Personen; Formulierungen sind zweitrangig.

Für den Lernprozess als besonders effizient haben sich die Ki-Aikido-Übungen von Saleem Ebrahim erwiesen. Durch die Ki-Aikido Übungen erhalten wir eine innere Orientierung in unserem Körper, die uns hilft, vorhandene Kräfte zu nutzen und diese nicht zu bekämpfen. Wiederkehrende Momente des Innehaltens bilden ebenfalls einen wichtigen Bestandteil des Kurses.

Was ist GFK?

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Bewusstseinsprozess, durch welchen eine authentische und empathische Kommunikation möglich wird. Das Verstehen und praktische Einüben der 4 Schritte der GFK ist genauso wichtig wie die Stärkung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit. Die Wahrnehmung entscheidet, wie wir eine Situation erfahren und damit umgehen. Je achtsamer wir sind, zu hören und zu sehen, was ist, desto unmittelbarer können wir mit uns selber und unserer Umwelt in echten Kontakt treten.

Teilnehmer

Ein Vorwissen zur Gewaltfreien Kommunikation ist für die Teilnahme nicht notwendig, aber auch nicht hinderlich. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Vor der definitiven Anmeldung führen wir mit jeder/m Teilnehmer/in ein Vorgespräch.

Aufbau/Module: Die Weiterbildung ist in 4 Module eingeteilt, wobei in jedem Quartal ein Modul (1 Tag) stattfindet. Dadurch ergibt sich eine produktive Mischung zwischen Lernen im geschützten Rahmen und Anwenden im Alltag.

1. Modul: Einführung

- 4 Schritte der GFK (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitte/Aktion)
- Prinzipien des Ki-Aikidos

2. Modul: Ich und Du

- GFK als Reflektionsmodell für sich selbst (eigenes Verhalten) nutzen
- empathisch und ohne Widerstand Zuhören

3. Modul: Kommunizieren

- authentisch kommunizieren
- non verbale Kommunikation bewusst einsetzen

4. Modul: Extras

- eigene Werturteile über sich selbst erkennen
- Wut und Ärger positiv nutzen

Daten: 9. Februar 2019, 18. Mai 2019, 31. August 2019, 9. November 2019 (jeweils 09.00-12.30, 14:00-17.00)

Teilnehmerzahl

Mind. Teilnehmerzahl: 4 Personen. Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Investition

CHF 1'350.- (Snacks enthalten, ohne Hauptmahlzeiten), Preisnachlass möglich.

Ort

Raum Glarus (abhängig von Teilnehmerzahl)

Leitung

Philipp Langlotz, Anwalt, Mediator und Trainer sowie Jörg Rüdiger, Coach, Berater und Trainer
Bis 6 Teilnehmer wird Philipp Langlotz die Weiterbildung alleine leiten.

Anmeldung

Anmelden per Mail an: philipp.langlotz@human-focus.ch
oder Tel. 055 650 18 52.

Anmeldeschluss ist der 15. Dezember 2018.

Bei Fragen empfehlen wir eine direkte Kommunikation im Sinne eines Telefons oder einer e-mail!