



Kommunikation von Herz zu Herz

Einführungstraining in die Gewaltfreie Kommunikation

Termin:	Samstag, 25. Februar 2012, 11 – 18 Uhr
Ort:	Regenbogenhaus, Schwarzwaldstr. 10 77855 Achern-ÖnsbachOberkirch
Beitrag:	90,- Euro pro Person (inkl. MwSt)
Leitung:	Monika Weber-Jünge Kommunikationstrainerin und Coach

Wenn wir im täglichen Miteinander auf Schwierigkeiten stoßen, ist die Versuchung groß, die andere Person zu verurteilen, zu beschimpfen, sich aufzuregen und zu ärgern. Oftmals sagen wir in diesen Momenten Dinge, die wir hinterher bereuen. Manchmal fängt damit der Konflikt erst richtig an.

Selten führt diese Art der Kommunikation zu erfüllten und lebendigen Beziehungen. Im Gegenteil, sie kann Beziehungen belasten, sie verletzt und bringt auseinander. Und obwohl wir eigentlich den Wunsch nach Nähe, Verbindung, Austausch und Verständnis haben, entsteht dennoch genau das Gegenteil.

Das Ein-Tages-Training „Kommunikation von Herz zu Herz“ dient dazu, ein Bewusstsein zu schaffen über die eigene Gefühls- und Bedürfniswelt. Sie lernen, wie Sie in Konfliktsituationen und auch im alltäglichen Umgang mit Kollegen, Vorgesetzten, Partner, Ehepartner, Kindern, Freunden und Eltern diese Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren können und so Verbindung, Verständnis und Harmonie erschaffen.

Inhalte:

- Kennen lernen bzw. Üben des 4–Stufen-Modells der Gewaltfreien Kommunikation
Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte
- Die Schlüsselunterscheidungen erlernen
(z.B. Unterscheidung einer klaren Beobachtung von Bewertung und Interpretation, Was ist ein Gefühl und was nicht? Wie können unsere Gefühle uns auf unsere Bedürfnisse aufmerksam machen? Wann ist es eine Bitte, wann eine Forderung?)
- Praktische Übungen und Einbeziehung eigener Situationen
Themen dabei können z.B. sein:
 - miteinander kommunizieren und nicht aneinander vorbei reden
 - hören können, was der andere wirklich sagt
 - Vorwürfe und Kritik weniger persönlich nehmen
 - herausfordernde Gespräche konstruktiv führen
 - für die eigenen Werte eintreten, ohne andere zu verurteilen



Anmeldung und weitere Infos:

Joachim Bär, CoraLibera-Regionalbüro Mittelbaden, Im Katzenfeld 6, 77855 Achern-Önsbach
Mail: Joachim.Baer@CoraLibera.de, Tel. 07841 - 603 99 97, Fax. 07841 - 270 686