

Fortbildung am 04.+05.02.2023 „Grundlagen Gewaltfreie Kommunikation (GFK)“

nach Marshall B. Rosenberg

*„Das Ziel im Leben ist es,
all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.
Was auch immer sich uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt und
es ist immer ein Geschenk, sich damit zu verbinden.“*

Diese Fortbildung ist das Richtige für Dich, wenn du:

- mit deinem Latein am Ende bist und die Sprache des Herzens kennenlernen willst
- mit deinen Gefühlen konstruktiv umgehen lernen willst
- deine Bedürfnisse kennenlernen willst und damit klarer sehen kannst, was dich wirklich glücklich und zufrieden macht
- 100% Verantwortung für dich und dein Leben übernehmen willst und es nach deinen Vorstellungen gestalten willst
- lernen willst, dich abzugrenzen und nicht mehr alles so persönlich nehmen willst
- lernen willst, empathisch Nein zu sagen und hinter dem Nein das Ja für dich entdecken willst
- verstehen willst, was Konflikte sind und wie du sie auflösen kannst
- aus der Harmoniesucht echte Harmonie entstehen lassen willst
- mit dir selbst und anderen in echte Verbindung kommen willst
- empathisch bist und irgendwie immer den Kürzeren ziehst
- die Selbstempathie als wichtigsten Schlüssel zur Selbstliebe und als den Zugang zu deinem Herzen kennenlernen willst
- wissen willst, was Wolf, Schaf und Giraffe damit zu tun haben
- echt anstatt nett sein willst

Am Ende der Fortbildung wirst du:

- besser verstehen, was dich als Mensch antreibt und die Schönheit der Bedürfnisse kennenlernen.
- deine nicht so gut funktionierenden Lieblingsstrategien erkennen und neue Strategien kennenlernen, die der Erfüllung deiner Bedürfnisse besser dienen.
- anfangen zu lernen, wie du dich authentisch ausdrücken kannst, ohne dich selbst und den anderen dabei zu verurteilen oder zu kritisieren.
- mit Vorwürfen souveräner umgehen, ohne dich verantwortlich zu fühlen und ohne in den Gegenangriff zu gehen.

SANDRA RAUSCH.

dein coach. in erlangen. in erreichen.

- wissen, wie du über dein Gefühl in echten Kontakt kommst zu dir selbst und zu Menschen, die dir am Herzen liegen.
- einen strukturierten Leitfäden an der Hand haben, um Konflikte zu verstehen und besser lösen zu können.
- lernen, wie du deine Gefühle in dein Leben und in deine Kommunikation integrierst, ohne andere dafür verantwortlich zu machen.
- Bitten klarer formulieren können, dass dein Gegenüber eindeutig versteht was du von ihm möchtest – ohne ungewollt Druck zu erzeugen und ohne, dass es als Forderung ausgedrückt wird.
- die gute Absicht deines Gegenübers sehen, ohne unbedingt mit seinem Verhalten oder Wünschen einverstanden sein zu müssen.
- deine Verletzlichkeit als Stärke nutzen können

Unsere Schwerpunkte

Das Seminar besteht zu ca. 70% aus festen Themen, der Rest der Zeit wird durch die Anliegen und Fragen aus der Gruppe bestimmt. Wir arbeiten mit kurzen, strukturierten Inputs (Lehr-Inhalten) und legen Wert auf ausreichend Zeit für Übungen und Trainingseinheiten.

Warum sich das Ganze lohnt

Nach unserer Erfahrung ist der Transfer neuer Verhaltensweisen in den Alltag das Schwierigste. Deshalb legen wir bereits im Seminar viel Wert darauf, den theoretischen Input in anschließenden praktischen Kleingruppenübungen anzuwenden und so die GFK „erlebbar“ zu machen. So erhältst du hautnah wertvolle Erkenntnisse und machst erste wichtige neue Erfahrungen.

Was im Preis enthalten ist

- ein Handout aller Inhalte
- das Handout auch als PDF
- ein Fotoprotokoll der Inhalte, die während des Seminars entstehen
- Gefühls- und Bedürfnislisten
- warme und kalte Getränke, Obst, Pausensnacks

SANDRA RAUSCH

Coaching & Training
Fahrstraße 9
91054 Erlangen

anrufen... +49 179 9492450
schreiben... kontakt@sandraraus.de
schauen... sandraraus.de

WILLKOMMEN

Personal Coaching. Business Coaching
Paar Coaching. Walk the Talk. Achtsamkeit.
ICH BIN FÜR Dich da. In Erlangen. In Erreichen.

SANDRA RAUSCH.

dein coach. in erlangen. in erreichen.

Organisatorisches

Seminarort: Wiesentstraße 11, 91077 Dormitz

Seminarzeiten: Samstag 04.02.23: 9.00h bis 18.00h, Sonntag 05.02.23: 9.00h bis 16:30 Uhr

Investition:

Angestellten/Berater Tarif: 590€ netto

Dies ist der reguläre Preis, wenn

- die Kosten durch deinen Arbeitgeber getragen werden oder
- du selbstständig tätig bist mit einem Jahresumsatz ab 28.000€.

Selbstzahler und Non-Profit: 320€ brutto

Dies ist der reguläre Preis, wenn

- du eine selbstzahlende (angestellte) Privatperson bist oder
- selbstständig tätig bist mit einem Jahresumsatz unter 28.000€ oder

Sozial Tarif: 270€ brutto

Dies ist der reguläre Preis, wenn du mein Coachee, Schüler, studierend oder arbeitssuchend bist.

Nach der verbindlichen Anmeldung per Mail bekommst du die Rechnung und mit der Überweisung der Seminargebühr ist dein Seminarplatz gebucht.

Trainer/in:



Sandra Maria Rausch



Stephan Schierer

Rücktritt: Bei einem Rücktritt bis zu 4 Wochen vor Fortbildungsbeginn erhältst du die Zahlung zurück – abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 25,- €. Bei einem Rücktritt weniger als 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn erstatten wir die Zahlung (abzüglich 25,- €) nur zurück, wenn ein Ersatzteilnehmer benannt wird oder jemand von der Warteliste nachrückt.

SANDRA RAUSCH

Coaching & Training
Fahrstraße 9
91054 Erlangen

anrufen... +49 179 9492450
schreiben... kontakt@sandraraus.de
schauen... sandraraus.de

WILLKOMMEN

Personal Coaching. Business Coaching
Paar Coaching. Walk the Talk. Achtsamkeit.
ICH BIN FÜR Dich da. In Erlangen. In Erreichen.