

GEKONNT HÖREN UND SPRECHEN, UM ...

...Krisen in ein friedliches Miteinander zu verwandeln.

DREI RÄUME FÜR VERBINDUNG

Das große (13-er) GFK-Tanzparkett / 6h

Seminar: Samstag, 11. Mai 2019, 10-16h

Teilnahme-Sicherung bis **5.5.2019**

Honorar: zwischen € 115 - 175, je nach Zahlkraft und Wertschätzung

MIT JEDER ZELLE MEINES SEINS

Empathisch sein - ohne Worte und leicht / 4h

Workshop: Sonntag, 12. Mai 2019, 14-18h

Teilnahme-Sicherung bis **5.5.2019**

Honorar: zwischen € 75 - 125, je nach Zahlkraft und Wertschätzung

Info & Anmeldung: bei Katalin Giesswein M. A.,

CNVC-zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

willkommen@selbstzulassung.de

www.selbstzulassung.de, **040-5131 8728**

Teilnahme-Sicherung: Überweisung € 45*,

* Bei Absage nach der Anmeldung oder Abwesenheit behalte ich diesen Betrag für die von mir im Voraus entrichteten und nicht zurück erhaltbaren Raum- und Fixkosten.

Inhalt und weitere Daten:

http://www.selbstzulassung.de/files/images/2019%20mWSs%20nach%20GFKtagen_Sem%20WS.pdf

Herzlich willkommen!

Drei Räume für Verbindung - Das 13-er GFK-Tanzparkett / 6h

Wir kochen in der Küche und reinigen uns im Bad, verbringen entspannte Zeit in einem der Zimmer. All die Räume haben wir bewusst für die eine und andere Funktion eingerichtet. Wie steht es mit den Kommunikations-Räumen in unserem Leben? Wenn wir uns im Zimmer „reinigen“, also Überflüssiges (unkontrolliert) loslassen... oder in der Küche, wo wir damit rechnen genährt zu werden?

Drei bewusst kennengelernte, eingerichtete und **gepflegte Räume in uns** helfen uns a) zur Orientierung: wo bin ich gerade, was geht in mir vor sich, wo gehört es hin und wie erledige ich es? b) zum Einüben, dass wir in – meist überraschenden – Notsituationen unsere Orientierung und Ordnung parat haben. So ist es möglich uns nach unseren Werten zu verhalten, damit wir immer weniger zu bereuen und immer mehr zu feiern haben. Hierfür ist das sogenannte „Tanzparkett“ eine effektive Art unsere Regungen in Raum und Zeit zu erleben und vom Kopf bis zum Fuß mit allen Zellen zu lernen. Man tanzt nicht wie in der Tanzschule, sondern schreitet – oder verweilt – über Bodenkarten, wird Stand und Regung bei sich klarer, so dass man auch den anderen auf dem Schirm haben kann (Verständnis und Mitgefühl ohne Mitleid).

Honorar: 115-175 Euro je nach Ihrer Zahlkraft und Wertschätzung. Wenn Sie dabei sein wollen, melden Sie sich bitte wegen Raumeinteilung spätestens bis zum 28.4. an, danke.

Willkommen bei „freudevoll gewaltfrei“ – mit Katalin!

Mit jeder Zelle meines Seins - Empathisch sein geht auch ohne Worte und leicht / 4h

Was mach´ ich, wenn es mich umhaut, wie mein Gegenüber sich ausdrückt? Meist reagiere ich aus Zorn, Angst, Wut und bewirke damit eher Entzweiung statt Gemeinschaft. Wie kann ich gut für mich sorgen? Genau dies trainieren wir mit einfachen Übungen. Erst wenn man gut mit sich in Verbindung und Klarheit ist, kann man die Not wenden und handeln - mit derjenigen inneren Haltung, die den eigenen Werten entspricht. Bei wiederholtem und vertieftem Üben kann man sogar seinem Gegenüber sinnvoll und effektiv behilflich sein, ohne dabei in Mitleid und Beschuldigung zu fallen. All dies machen wir ohne Worte, mit Gesten und dem ganzen Körper, denn da sind viele Ressourcen, die beim (ausschließlich) Denken und Sprechen nicht oder selten mit einbezogen werden.

Honorar: 75-125 Euro je nach Ihrer Zahlkraft und Wertschätzung.

Wenn Sie dabei sein wollen, melden Sie sich bitte wegen Raumreservierung spätestens bis 28. 4. an, danke.

Willkommen bei „freudevoll gewaltfrei“ mit Katalin!

Info & Anmeldung: 040-5131 8728

willkommen@selbstzulassung.de / ww.selbstzulassung.de

Katalin Giesswein M. A., CNVC-zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation