

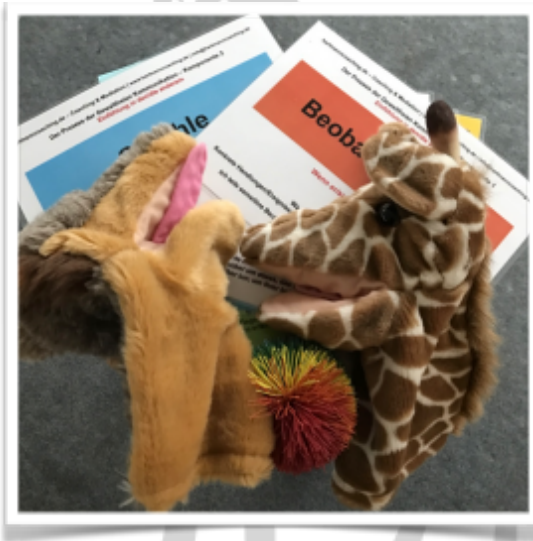
Was sonst noch möglich ist...

GFK für besondere Zielgruppen

Sie wollen als Eltern, Erzieher_innen, Lehrer_innen, als Team, als Gruppe in der ehrenamtlichen Arbeit, etc. ihr kommunikatives Verhalten verbessern, damit es zu weniger Reibungsverlusten und dadurch zu einer stressfreieren Zusammenarbeit kommt?

Natürlich können Sie auch einen auf Ihre Belange zugeschnittenen Seminar oder einen Workshop zur GFK bei mir buchen.

Sprechen Sie mich an, gerne unterbreite ich Ihnen ein entsprechendes Angebot.



hartmanncoaching
Coaching & Mediation

www.hartmanncoaching.de | info@hartmanncoaching.de | 0171-8 41 80 26

Ihr Trainer

Günter Hartmann - Coach | Mediator | Supervisor



Über dreißig Jahre freiberuflich als Trainer, Coach und Berater und *seit über 15 Jahren als Mediator

***seit 2 Jahren als Supervisor tätig.**

* Mitglied im Bundesverband Mediation (BM) e. V.

* Mitglied im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V.

* 1. Vorsitzender MediationsZentrum Berlin e. V.

Mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) beschäftige ich mich seit vielen Jahren.

Neben den Schriften von M. B. Rosenberg haben mich die vielfältigen Wege vom Denken zum Handeln und vom Lesen in die Praxis beschäftigt.

Durch meine Tätigkeit als Mediator und Coach habe ich erfahren, dass die GFK Wege erkennbar macht, wo niemand sie vermutet hätte.

Das hat mich dazu ermutigt, Menschen dabei zu unterstützen, auch ihre Wege zu anderen Menschen mit Hilfe der GFK zu finden.

Seit einigen Jahren biete ich regelmäßig

- den Übungsabend GFK,
- Seminare und Workshops zur GFK speziell für verschiedene Zielgruppen und eine
- 6-teilige Reihe „GFK für Mediator_innen und beratende Berufe“ an.

hartmanncoaching
Coaching & Mediation

www.hartmanncoaching.de | info@hartmanncoaching.de | 0171-8 41 80 26

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

nach Marshall B. Rosenberg

Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) oder auch „achtsame“ oder „wertschätzende“ Kommunikation“ genannt, „ist die Sprache des Herzens“ wie Marshall B. Rosenberg (geb./gest.) der Begründer der GFK es formulierte.

Vor rund 25 Jahren wurde die GFK auch im deutschsprachigen Raum verbreitet und

entgegen der landläufigen Meinung ist die GFK keine Kommunikationsregel oder -methode, sondern eine Haltung.

Diese Haltung, drückt Wertschätzung gegenüber anderen Menschen genauso aus, wie für mich selbst.

Die GFK als Haltung erlernen, erfahren und im privaten und beruflichen Alltag anwenden, das können Sie in meinen Kursen (auch für besondere Zielgruppen) und bei verschiedenen Übungsmöglichkeiten erlernen und vertiefen.

hartmanncoaching
Coaching & Mediation

www.hartmanncoaching.de | info@hartmanncoaching.de | 0171-8 41 80 26

GFK-Workshop: Wenn der Wolf die Giraffe umarmt...

Zielgruppe und Intention

Der **GFK-Workshop** richtet sich an Menschen,

- die sich die **GFK-Haltung** zu eigen machen wollen.
- die sich durch gezielte alltagstaugliche Übungen in ihrer Empathiefähigkeit stärken wollen, um so mit sich und anderen achtsamer und wertschätzender umgehen zu lernen.
- die ihre Gefühle besser wahrnehmen lernen wollen, um ihre Bedürfnisse besser zu verstehen und so eine bessere Kommunikation zu pflegen.
- die sich Zeit gönnen, um ihre Zeit besser genießen zu können.

Inhalte

Im **GFK-Workshop** wechseln sich kurze Inputs und Übungen zur GFK ab.

Inputs zu den Grundlagen der GFK, wie sie von M. B. Rosenberg entwickelt wurde und wie sie in verschiedenen Ausprägungen vermittelt und gelebt wird.

Übungen zu Selbst- und Fremdempathie

Übungen zu den vier Aspekten der GFK

- Beobachtungen
- Gefühle
- Bedürfnisse
- Bitten

Inhalte

Inputs zu Wolfs- und Giraffensprache

- Was ist darunter zu verstehen?
- Wie sprechen wir üblicherweise?
- Wie ist unsere Alltagskommunikation strukturiert?

Übungen Wolfs- und Giraffensprache

- Wie fühlt sich die Wolfssprache an?
- Was macht die Wolfssprache mit mir?
- Was macht die Wolfssprache mit meinem Gegenüber?
- Wie fühlt sich die Giraffensprache an?
- Was macht die Giraffensprache mit mir?
- Was macht die Giraffensprache mit meinem Gegenüber?

Wie kann ich meine Kommunikation verändern ohne dass sie künstlich wirkt?

Inputs über Gefühle reden, Bedürfnisse formulieren, Ängste verlieren.

Übungen zur Alltagskommunikation

- im privaten Bereich
- im beruflichen Umfeld
- in der Partnerschaft
- mit Kindern.

Zeiten und Veranstaltungsort

Der 2 1/2 tägige **GFK-Workshop** findet an folgendem Termin statt:

Termin:

Freitag 15.11.2019 bis Sonntag 17.11.2019

Freitag 16:00 h - 19:00 h

Samstag/Sonntag jeweils 10:00 h bis 16:30 h

Veranstaltungsort:

MediationsZentrum Berlin e. V., Dennewitzstr. 34, 10783 Berlin

Nähe U-Bahnhof Kurfürstenstr. oder Gleisdreieck

Anmeldung und Kosten

Anmeldung über folgenden Link:

<https://kurzelinks.de/gfk-workshop-anmeldung>



oder

E-Mail: info@hartmanncoaching.de

Kosten: 220,15 € (inkl. 19% MwSt.)

Mitglieder im MediationsZentrum Berlin e. V. zahlen nur 198,15 € (inkl. 19% MwSt.)

Der Betrag wird mit der Anmeldung fällig. Bitte überweisen Sie auf folgendes Konto: Berliner Sparkasse, hartmanncoaching, IBAN: DE50 1005 0000 2970 0043 24

hartmanncoaching
Coaching & Mediation

hartmanncoaching
Coaching & Mediation

hartmanncoaching
Coaching & Mediation