

*4 Schritte zu
Selbstbewusstsein und Verständigung
lernen – integrieren – leben*



Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

in Göttingen

Einführung

Jahreskurs

Übungsgruppe Empathieraum

Einzelbegleitungen



Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht Ihnen, über den Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen ...

- sich selbst authentisch zu erleben, zu verstehen und anzunehmen,
- sich aufrichtig, klar und fokussiert auszudrücken,
- dem Anderen empathisch zuzuhören und Verbindung herzustellen,
- auch in schwierigen Situationen eine Haltung von Wertschätzung zu bewahren und
- Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick behalten.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort – dort begegnen wir uns

- Sie lernen die Gewaltfreie Kommunikation mit ihren wesentlichen Elementen kennen.
- Sie üben im geschützten Rahmen der Gruppe, die vier Schritte als Kernkompetenzen der GFK anzuwenden.
- Im Plenum, in Kleingruppen und in Einzelarbeit können Sie an eigenen Situationen herausfinden, was Ihnen selbst wichtig ist (Selbstepathie).
- Sie können üben, wie sie sich in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung ausdrücken (Selbstaussdruck).
- Sie lernen die Reaktionen Ihres Gegenübers so anzunehmen, dass der Kontakt erhalten bleibt und Sie zusammen Lösungen finden, die die Bedürfnisse aller im Blick haben.

Teilnahmevoraussetzung:

Die Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Jahresgruppe und der Übungsgruppe Empathieraum. So möchte ich einen leichten Einstieg in die jeweilige Gruppe und das gemeinsame Arbeiten ermöglichen.

Jahresgruppe Gewaltfreie Kommunikation

An vier Wochenenden können Sie durch abwechslungsreiche Übungen, Arbeit an eigenen Themen, gelebte Empathie und Ehrlichkeit im geschützten Rahmen der Gruppe die GFK nach und nach mehr in Ihr Leben integrieren. Der Raum für empathische Begegnung mit sich selbst und mit anderen stärkt und bringt Sie zunehmend mehr in Kontakt mit sich selbst und Ihren Bedürfnissen. Dann wird es auch leichter, Bitten zu stellen, um so besser für sich selbst zu sorgen und gleichzeitig die anderen mit im Blick zu haben

Inhalte:

Bedürfnisse:

- Die Schönheit meiner Bedürfnisse entdecken
- Für meine Bedürfnisse sorgen
- Selbstermächtigung: Bitten an mich selbst

Gefühle:

- Meine Gefühle entdecken
- Angenehme UND unangenehme Gefühle annehmen und gut mit ihnen umgehen
- Gefühle als wertvolle Signallämpchen für meine Bedürfnisse
- Gefühle und Gedanken auseinanderhalten

Beobachtung:

- Den Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung/Urteil vertiefen
- Meine Wolfsshow genießen – und nicht glauben
- Wolfsshow übersetzen in Gefühle und Bedürfnisse

Bitte:

- Für meine Bedürfnisse sorgen: Bitten an andere
- In Verbindung gehen und konkrete Schritte finden
- Giraffentanz: die Schleife von Empathie und Ehrlichkeit

Ergänzt werden die Wochenenden durch Empathiepartnerschaften zwischen den Wochenendterminen.

Marianne Sikor

International zertifizierte
Trainerin für Gewaltfreie
Kommunikation (CNVC)
Mediatorin, Dipl.-Volkswirtin.

Ich arbeite seit 1998 mit der
Gewaltfreien Kommunikation
in der Konfliktvermittlung
(Mediation), in Einzelberatung und Training für
Privatpersonen, Organisationen und Unternehmen.

Seit 2008 begleite ich zudem als Assessorin
Kandidat*innen im Trainer-Zertifizierungsprozess des
CNVC.

Ich bin 50 Jahre alt und habe zwei Töchter.

Mehr zu mir unter www.marianne-sikor.de.



„Für mich ist Lernen und persönliche Weiterentwicklung ein Kernbereich des Lebens, der zu Freude und Sinnhaftigkeit beiträgt. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, andere Menschen so bei ihrem Wachstum zu unterstützen, dass sie in Akzeptanz und Liebe für sich selbst ihre eigenen Lernfelder entdecken und weiterentwickeln. Um dies zu ermöglichen, gestalte ich meine Tätigkeit in einer Mischung aus empathischer, annehmender Begleitung und klaren, ehrlichen Impulsen.“

- Eine Kombination von klar strukturierte Übungen, theoretischen Inputs und meiner teilnehmer- und prozessorientierten Leitung, ermöglicht es Ihnen, die Gewaltfreie Kommunikation in lebendiger Praxis zu erfahren und mit allen Sinnen zu lernen.
- Ich achte auf eine vertrauensvolle, warme Atmosphäre und eine Balance zwischen Intensität und Leichtigkeit.
- Mir liegt es am Herzen, einen Raum zu schaffen, in dem leichtes Lernen möglich ist, intensive Arbeit an eigenen Themen ihren Platz findet, in dem Feiern und Trauern sich ergänzen und in dem Weinen und Lachen gleichberechtigt nebeneinander stehen.

Termine:

Einführung in die GFK:

1. 15. + 16. Juni 2019
2. 16. + 17. November 2019, mit Bärbel Klein

Jahresgruppe Gewaltfreie Kommunikation:

1. 14. + 15. September 2019
2. 09. + 10. November 2019
3. 09. + 10. März 2019
4. 25. + 26. Mai 2019

Übungsgruppe Empathieraum:

Termine s. Webseite

Einzelbegleitungen:

Auf Anfrage

Finanzieller Beitrag:

Einführung in die GFK:

190,-€, Frühbucherpreis 170,-€

Jahresgruppe Gewaltfreie Kommunikation:

900,- €; Frühbucherpreis: 800,-€

Übungsgruppe Empathieraum:

s. Webseite

Einzelbegleitungen:

60,- bis 100,- € pro Sitzung á 60 Minuten, je nach Ihren finanziellen Verhältnissen.

Mit Ihren finanziellen Beiträgen bestreite ich meinen Lebensunterhalt. Vielen Dank dafür. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, den Betrag aufzubringen, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung, damit wir nach einer Lösung suchen können, die unser aller Bedürfnisse berücksichtigt.

Bis 450,- € Förderung vom Staat mit der Bildungsprämie: www.bildungspraemie.info

Anmeldung und ausführliche Informationen im Internet unter www.marianne-sikor.de

Anmeldung und Informationen:

Marianne Sikor Training, Beratung, Mediation

Georg-Rott-Str. 2
37083 Göttingen

Tel.: 0551-38 26 64 80
Email: info@marianne-sikor.de

www.marianne-sikor.de

Teilnehmerstimmen:

„Ich habe eine Persönlichkeit gesucht, die die Inhalte der GFK nicht nur vermittelt, sondern sie auch lebt und dabei authentisch ist. Ich habe sie in dir, Marianne, gefunden...“

„Liebe Marianne, deine Seminare sind für mich ein geschützter Raum, in dem jeder und alles sein darf – hier finde ich Geborgenheit und Sicherheit ich zu sein und alles zuzulassen, was in mir lebendig ist.“

„Dein Seminar hat mich sehr bewegt. Ich habe wirklich meine Haltung gegenüber meinen Mitmenschen geändert...“

Anerkennung:

Alle Seminartage werden im vollem Umfang anerkannt für die internationale Trainerzertifizierung zum Trainer / zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC). Nach Abschluss des Basiskurses erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat.

Weitere Informationen zu mir und meiner Tätigkeit:

www.marianne-sikor.de