

Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg Deutsch: 22./23. April 2017 oder Englisch: 29./30. April 2017

Bitte lest vor der Anmeldung das folgende Informationsblatt sorgfältig durch. Es enthält Details zum Seminar, zur Seminarleitung, zur GFK, zur Anmeldung und zur Gewaltfreien Kommunikation.

DAS SEMINAR – AUF EINEN BLICK

Zeit: Samstag, 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag: 10.00 – 17.00 Uhr, jeweils inklusive gemeinsamer Mittagspause

Ort: „Haltestelle Cottbus“, Haus der evangelischen Brüder-Unität, Straße der Jugend 94, 03046 Cottbus

Kostenbeitrag: Die beiden Impulsseminare werden finanziell vom „Lokalen Aktionsplan der Stadt Cottbus/Chóšebuz“ unterstützt, zur Förderung von Demokratie, Toleranz und Kompetenz. Es fallen keine Teilnahmebeiträge an.

Verpflegung: Wir verpflegen uns selbst. JedeR ist dazu eingeladen, etwas zu einem diversen, interkulturellen Mittagsbuffet, sowie Getränken und Snacks beizutragen. Es besteht die Möglichkeit, Vorbereitetes aufzuwärmen.

Mitbringen: Beitrag zum Buffet, Notizbuch, Stifte, bequeme Kleidung, warme Socken

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 17 pro Seminar

Seminarkoordination: Karlstraße 29 e.V.

ÜBER DIE SEMINARLEITUNG

Janne Ellenberger, geb. 1980, ist seit Jahren als Heilpraktikerin und in der Friedensarbeit tätig. Die Gewaltfreie Kommunikation begeistert sie, weil sie in ihr großes Potential für die Schaffung von mehr Frieden und Lebensfreude sieht – individuell, zwischenmenschlich und gesellschaftlich. Die GFK bereichert sie im Umgang mit sich selbst und in ihren Beziehungen, mit Individuen aller Herkunft, Paaren und gesellschaftlich aktiven Gruppen in Deutschland und Israel-Palästina. In ihrer Arbeit erfährt sie immer wieder den lebenden Beweis der Wirksamkeit und Magie der Empathie, die da Ermächtigung, Verbindung und Lösung schafft, wo sie vorher nicht denkbar war. Das Weitergeben dieser Arbeit ist ihr ein großes Anliegen. Das tut sie mit Leidenschaft, Tiefe, Forschungsdrang und Spaß!

Mehr Infos auf www.gluecklicherleben.org

ÜBER GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Gewaltfreie Kommunikation, auch „Empathische“ oder „Wertschätzende“ Kommunikation genannt, ist ein Kommunikationsansatz und eine Haltung. Sie wurde von dem US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg auf Grundlage der humanistischen Schule (Rogers) entwickelt. Es geht darum, sich auf authentische und wertschätzende Weise mit anderen Menschen zu verbinden. Sie zeigt Wege zu kommunizieren auf, die uns auf der Grundlage von Empathie und Berührbarkeit ermöglichen, Konflikte gewaltfrei und konstruktiv anzugehen. Rosenberg, der als Jude in Zeiten der sogenannten Rassenkonflikte in Amerika aufwuchs, arbeitete viele Male erfolgreich mit gesellschaftlichen Gruppen, die einander bekämpfen. Sein Anliegen war, eine Begegnung auf Augenhöhe zu ermöglichen. Dabei ging es ihm darum Mitgefühl als wertvolles und zutiefst menschliches Potential zu entfalten und gleichzeitig Klarheit im Ausdruck zu vermitteln.

ANMELDUNG

Anmeldeschluss: 8. April,

Verbindliche Anmeldung: per E-Mail an gfk.training@web.de

Die Anmeldung ist auch von unserer Seite VERBINDLICH, sobald ihr eine Bestätigungs-E-Mail erhalten habt. Diese werden wir spätestens am 16. April versandt haben.

Absage: Solltet ihr das Seminar absagen müssen, gebt uns bitte dringend und so bald wie möglich Bescheid, damit wir einE andereR TeilnehmerIn finden können.

!!BITTE NEHMT DIE ANMELDUNG ERNST, AUCH WENN IHR KEINEN TEILNAHMEBEITRAG ZAHLT!!

Informationen: Wir freuen uns, wenn ihr in der E-Mail, mit der ihr euch zu einem der beiden Seminare anmeldet, nach Möglichkeit die folgenden Fragen beantwortet

1. Vorname und Name,

2. Adresse

3. Handynummer für kurzfristige Rückfragen

4. Teilnahme

a) am deutschen Seminar am 22./23. April 2017

b) ODER am englischen Seminar am 29./30. April 2017

5. Alter

6. Geschlecht (m/w/...)

7. Herkunftsland

8. Muttersprache

9. Fühlst du dich einer Religion zugehörig?

10. Beruf, bzw. Institution/Einrichtung

11. Organisation(-en) oder Felder, in denen ihr euch engagiert (in Stichworten)

12. Motivation zur Teilnahme an diesem Seminar

13. GfK-Vorkenntnisse vorhanden: ja/nein? Wenn ja, wodurch?

14. Was erwartet ihr euch von der Teilnahme an diesem Seminar?

Datenschutz: Eure personenbezogenen Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und dienen der besseren Seminarvorbereitung durch das Organisationsteam. Sie werden im Anschluss an das Seminar gelöscht.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*



DAS SEMINAR – INHALTE

Wir lernen in einer möglichst interkulturellen, interreligiösen und generationsübergreifenden Gruppe die Methode und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation in theoretischen Inputs und praktischen Übungen kennen. Wir erforschen gemeinsam auf Augenhöhe, wie eine Kultur des Miteinanders aussehen kann, die auf Wertschätzung und Gleichwertigkeit basiert – in Cottbus und darüber hinaus. Wir können im Anschluss in unseren jeweiligen Lebensumfeld durch unser Beispiel Impulse für eine empathische Kommunikationskultur und Grundhaltung geben und weiter üben, uns austauschen etc.

Gewaltfreie Kommunikation kann dich dabei unterstützen

a) in der beruflichen und privaten Kommunikation, sowie im Ehrenamt:

- auch bei „schwierigen Gesprächen“ in Verbindung zu bleiben
- Konflikte auf friedliche Weise zu bearbeiten und konstruktive Lösungen zu finden ohne zu verurteilen
- Beziehungen zu vertiefen und zu stärken
- dich authentisch zu artikulieren
- eine innere Haltung anzunehmen, die Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht
- zu verstehen, was bestimmte Handlungsweisen beim Gegenüber auslösen
- mit Forderungen, Kritik und Vorwürfen (selbst)empathisch umzugehen
- hinter verhärteten Urteilen über „richtig“ und „falsch“ eine Ebene des Dialoges zu finden
- eine Ebene des Dialogs mit Menschen zu entdecken, deren Verhaltensweisen für mich ungewohnt sind (z.B. anderer Kulturen, Generationen, Religionen)
- sich authentisch, aber respektvoll und wertschätzend auszudrücken, auch wenn das Gegenüber etwas tut oder Meinungen vertritt, mit dem/denen man nicht einverstanden ist

b) für das persönliche Wachstum

- deine Bedürfnisse zu erkennen und verantwortlich für dich sorgen
- deine Gefühle zu spüren, ohne ihnen ausgeliefert zu sein
- offen für die Bedürfnisse anderer zu sein, ohne die eigenen hinten anzustellen
- Wut, Ärger und Schmerz zu verstehen und dadurch konstruktiv zu „nutzen“ (z.B. über den Zustand der Welt oder Gesellschaft)
- empathische Kompetenz und emotionale Intelligenz weiter zu entwickeln
- die Kraft des empathischen Zuhörens zu erfahren

Kurz: Wir lernen eine verantwortliche Art miteinander und mit uns selbst umzugehen, die effektiver ist und mehr Spaß macht, als Vorwürfe und Verteidigung, Scham, Schuld oder Trotz!