

Was Sie an diesem Wochenende erwartet

Im Miteinander aufmerksam zuhören, den Gefühlen und Bedürfnissen nachspüren und im frank und frei Reden schauen Sie auf Ihren Alltag in Beziehungen und Organisationen. Sie lernen mit der GFK auf den Punkt zu kommen und Konflikte auszutragen.

Leichtigkeit und Verbindung spüren

Sie entwickeln Wege, sich selbst und anderen tief zuzuhören und den Wesenskern ihrer Botschaft auszudrücken.

Leitfragen dabei sind:

1. Wie hörst Du, was in Dir lebendig ist?
2. Wie kommst Du an den Kern der Botschaft von Dir und anderen?
3. Welche Seiten zeigst Du (un)gern?
4. Was begeistert Dich in Gesprächen mit Männern oder Frauen und was fehlt Dir oder bedauerst Du dabei?
5. Wie lebendig ist die Kommunikation in Deinem Alltag und Umfeld, in dem Du lebst?



Das Wochenendseminar „Echt auftreten – GFK für Männer“ findet statt in der Villa Radiona
Teichsmühlengasse 1, 59494 Soest

Beginn: Freitag, 13.11.15 um 15:00 Uhr,
Ende: Sonntag, 15.11.2015 um 13:00 Uhr.

Teilnahmegebühr: 190,00 Euro

darin: 15 U-Std., Tagungsgetränke, Arbeitsmaterial, Anleitung durch Christine Kabst, Trainerin Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V. und Drs. Hugo Roele, Autor von „Book of Needs: A structural model for listening“ und das Spiel „Deck of Needs“.

Übernachtungsmöglichkeiten buchen Sie separat über <http://www.wms-soest.de/tourismus/uebernachten/>



Christine Kabst & Hugo Roele

Seminar 13.-15.11.2015

Anmeldungen bei Christine Kabst

Telefon: (02921) 346781

Weiteres auf den Web-Sites

www.forum-einsicht.de

Hugo Roele: www.kommunikasie.org

E-Mail: christine.kabst@forum-einsicht.de



Seminar 13.-15.11.2015

Echt auftreten
Gewaltfreie Kommunikation
(GFK)
für Männer

Freitag 15:00 Uhr bis
Sonntag 13:00 Uhr

Villa Radiona

Teichsmühlengasse 1, 59494 Soest

Zentrum
Gewaltfreie Kommunikation
Steyerberg e.V.
www.gewaltfrei-steyerberg.de



**„Was ich in meinem Leben
will, ist Einfühlsamkeit, ein
Fluss zwischen mir und
anderen, der auf
gegenseitigem Geben von
Herzen beruht“.**

Marshall Rosenberg

Manchmal scheint es, als ob Männer nicht nur körperlich anders sind als Frauen, sondern auch anders kommunizieren. Wie die Wahrscheinlichkeit einander zu verstehen steigt, können die Teilnehmer dieser Einführung in die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg kennen lernen. Seine eigenen Emotionen, Wünsche zu erkennen und zu akzeptieren bringt eine Sprache zum Vorschein, die jenseits von Recht haben und Recht bekommen, die Verständigung untereinander erleichtert. Kommunikation gelingt eher und dieses nicht nur zwischen den Geschlechtern.

Freitag, 13.11.2015

15:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Was braucht es um gehört zu werden? Wenn Männer erfahren, wie sich eine neue Welt der Verständigung eröffnet und die Kernbotschaft gehört wird, sind sie im Stande anderen und

sich selbst besser zuzuhören. Mit Übungen zur Wahrnehmung und zum Zuhören kommen sie dem Wesentlichen auf die Spur. Wenn diese Botschaft klar ist, wird sich auch das Sprechen ändern. Sie erleben, wie sie das, was ihnen wichtig ist, sich und anderen leichter zugänglich machen können.

Samstag, 14.11.2015

10:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Sie betrachten an diesem Wochenende, den Einfluss, den Sie selber auf das Leben haben können. Zur heilsamen Kommunikation schulen Sie Ihr Bewusstsein. Sie lernen im Austausch die Wirkung des (non)verbalen Ausdrucks und Hirnphysiologische Hintergründe der Kommunikation kennen. Sie üben in der GFK Worte zu finden, um Bedürfnisse zu benennen und merken wie hierdurch Kommunikation lebendig wird. Sie sind in der Lage deutlich zu machen, was Ihnen in diesem Moment wirklich wichtig ist.

Sonntag, 15.11.2015

10:00 bis 13:00 Uhr

Sie üben, wie sie mit kleinen Schritten, Ihre Botschaft so echt ausdrücken können, dass sie verstanden wird und leichter zu hören ist. So

wächst die Chance, die Verbindung zu halten auch wenn man unterschiedlicher Auffassung ist. Dabei ist das 4-Schritte Modell der GFK sehr hilfreich. Im spielerischen Dialog untereinander und in persönlicher Einkehr gewinnen Sie Einsicht in Ihre Wünsche und Bedürfnisse, die Sie kraftvoll ausdrücken wollen.

**Unsere Vision ist es durch aufmerksames
Zuhören und Sprechen zu tiefen Beziehungen
beizutragen.**

In der Praxis der GFK sind erste Brücken zur Verständigung gebaut und Unterschiede von Vor- und Nachher in Alltagssituationen sind deutlich geworden.

Mit allen Sinnen genährt und der Bereitschaft, sich und einander zuzuhören, bevor sie reagieren, kehren die Teilnehmenden bereichert und entspannt nach Hause zurück.

„Sei nicht nett – sei echt!“

Kelly Brison