

Achtsam kommunizieren

Gewaltfreie Kommunikation nach
Dr. Marshall B. Rosenberg

Aufbaukurs
21.-23.03.2025

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Menschen, die bereits mit den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg vertraut sind, die ihr Wissen erweitern und ihre Praxis vertiefen möchten.

An diesem Wochenende lernen Sie, wie Sie achtsames Kommunizieren im Alltag sicher(er), authentisch, situationsgerecht und aus einer wertschätzenden Haltung heraus anwenden können. Nach einer kurzen Wiederholung und Vertiefung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation und der Klärung offener Fragen gehen wir gemeinsam »in die Praxis«: Sie lernen und üben, wie Sie

- achtsam und empathisch zuhören, um Türen zu öffnen
- mit eigenen und fremden Emotionen umgehen und sich abgrenzen
- emotionsgeladene Gespräche achtsam, wertschätzend und bestimmt führen
- »Nein« sowohl sagen als auch hören können
- Feedback konstruktiv geben
- Sackgassen im Gespräch meistern
- einen authentischen Selbstaussdruck entwickeln
- in herausfordernden Gesprächen achtsam und klar kommunizieren

Voraussetzung für Ihre Teilnahme am Aufbaukurs ist eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation, die Sie in Haus Ohrbeck oder in einer anderen Einrichtung absolviert haben.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt.

**Die Schönheit in einem Menschen
zu sehen ist dann am nötigsten,
wenn er auf eine Weise kommuniziert,
die es am schwierigsten macht,
sie zu sehen.**

Dr. Marshall B. Rosenberg

TERMIN

21.03.2025, 18:00 Uhr – 23.03.2025, 13:00 Uhr

LEITUNG

Aadel Maximilian Anuth Diplom-Theologe, Kommunikationstrainer und -berater nach Schulz von Thun (Schulz von Thun Institut für Kommunikation, Universität Hamburg), Gesundheitsberater (BTB), Gruppendynamischer Berater für Gruppen und Teams, Supervisor und Coach (DGSv, i.Q.), Haus Ohrbeck

Melanie Heinz Zertifizierte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation sowie Kommunikationsberaterin und -trainerin, zertifiziert von Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun. Melanie Heinz ist freiberuflich tätig und verfügt über zwanzig Jahre Berufserfahrung im Personalmanagement sowie in der Beratung und Begleitung von Fach- und Führungskräften namhafter Unternehmen diverser Branchen sowie im sozialen und pädagogischen Bereich. Sie ist Mentorin an der Justus-Liebig-Universität Gießen im Fachbereich Erwachsenenpädagogik.

KOSTEN Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft

390€ Einzelzimmer mit Dusche/WC

360€ Einzelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage*

360€ Doppelzimmer mit Dusche/WC (pro Person)

*Dusche/WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers und werden mit maximal drei Gästen geteilt.

INFORMATION, ANMELDUNG, VERANSTALTUNGORT

Haus Ohrbeck, Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte
05401/336-0, info@haus-ohrbeck.de, www.haus-ohrbeck.de



HAUS OHRBECK