



live online Training

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg

Sie wollen kraftvoll zu sich selbst stehen und für Ihre Anliegen eintreten

Erkennen, was Sie im Innersten bewegt, und dann kraftvoll dafür einstehen, ohne dabei andere zu kritisieren oder anzugreifen, das ist ein Kernstück der Gewaltfreien Kommunikation. Wenn Sie diese Fähigkeit entwickeln, werden Sie in Ihren beruflichen und privaten Beziehungen mehr Leichtigkeit und Wirksamkeit erleben. Vor allem werden Sie immer mehr im Reinen mit sich selbst sein. Denn Sie üben dabei, wie Sie sich selbst wertschätzen, ohne die Wertschätzung für andere zu vermindern.

Auf Augenhöhe

In der Gewaltfreien Kommunikation geht es um eine innere Haltung, in der Sie ganz auf das ausgerichtet sind, was in Ihnen und in anderen lebendig ist: auf Gefühle und Werte.

Diese Ausrichtung wirkt wie eine Reinigung. Sie hilft Ihnen, das in den anderen und in Ihnen selbst zu erkennen, was Sie auf jeden Fall wertschätzen. Der persische Gelehrte Rumi drückte das mit den Worten aus: „Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort – dort treffen wir uns.“ Je mehr Sie diese innere Haltung festigen, um so mehr sind Sie geschützt vor Ärger, vor Scham, Schuldgefühl und Depressivität. Sie finden in Ihrem Leben stattdessen immer mehr zu einer tiefen inneren Gelassenheit, die Sie auch ausstrahlen werden.

Selbstempathie & Empathie

Sich selbst zu verstehen und kraftvoll zu sich zu stehen ist die eine Hälfte der Gewaltfreien Kommunikation. Die zweite besteht darin, für den anderen Menschen ehrliches Verständnis zu entwickeln. Empathie hilft dem anderen, Vertrauen zu gewinnen und offen für gemeinsame Wege zu werden. Und sie fördert in ihm selbst-heilsame, stärkende Prozesse. Die Fähigkeit zur Empathie nützt daher Vorgesetzten, Therapeuten, Eltern, Lehrern – und auch jedem Freund. Überraschenderweise werden Sie in der Haltung der Empathie nichts mehr an dem persönlich nehmen, was andere sagen oder tun. Wenn Sie Ihre Empathie-Fähigkeit üben, stärken Sie sich daher auch selbst.

Praktisch bewährt

Die Gewaltfreie Kommunikation gibt Empfehlungen, die Sie unmittelbar im Alltag anwenden können, mit Kollegen, mit Kunden, im öffentlichen Leben und in der Familie – überall, wo Sie mit Menschen zu tun haben. Ihre Schlüsselerkenntnisse stammen aus der humanistischen Psychologie. Es sind enorm starke Einflussfaktoren für wirksame Kommunikation und konstruktive Zusammenarbeit. Daher werden sie auch von Mediatoren verwendet, die dabei helfen, dass Menschen aus gewalttätigen Konflikten wieder zu einem wohlwollenden Miteinander finden.





live online Training in drei Modulen

Das Training wird live als Zoom-Videotreffen durchgeführt. Für die Teilnahme brauchen Sie einen PC/Laptop mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher. Gegebenenfalls reicht auch ein Tablet oder Smartphone. Die Trainingsmodule ergänzen sich mit den dazwischen liegenden Erprobungsphasen im Alltag. Digitale Lernmaterialien helfen, das Gelernte zu festigen. Und ein Einzelcoaching rundet bei Bedarf das Training so ab, wie es Ihren persönlichen Anliegen entspricht.

Aufzeichnung

Die Online Trainingsmodule werden aufgezeichnet. Beim Austausch über individuelle Themen wird die Aufzeichnung auf Wunsch unterbrochen.

Die Aufzeichnung steht Ihnen in der Zeit bis zum nächsten Modul zur Verfügung. Falls Sie an einem der Module nicht live teilnehmen können, bleiben Sie also mithilfe der Aufzeichnung trotzdem „am Ball“.

Gruppengröße und Termine

Sobald sich mindestens acht Interessenten angemeldet haben, werden die drei Tage und Uhrzeiten für die live online Module konsensnah festgelegt. Jedes der drei Module dauert 2 ½ Stunden. Sie folgen im Abstand von etwa einer Woche aufeinander.

Das zusätzlich angebotene Einzelcoaching wird bzgl. Termin und Umfang individuell abgestimmt. In der Regel sind bereits 30 Minuten hilfreich.

Kosten

Für die Teilnahme an den drei Trainingsmodulen bitte ich um einen Ausgleich zwischen **240,- bis 390,- €** (incl. MWSt.) nach eigenem Ermessen.

Falls Sie ein Team, eine Familie oder eine andere Gruppe anmelden möchten, dann sprechen Sie mit mir über die Konditionen, ebenso wenn Sie sich aufgrund Ihrer Ressourcen schwer tun, den genannten Ausgleich mit Freude aufzubringen.

Den Ausgleich für ein Einzelcoaching vereinbaren Sie bitte je nach Umfang individuell.

Trainer: Stephan Aschenbrenner



Trainer für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Coach ifb® (Institut für Betriebspsychologie)

Moderator für Systemisches Konsensieren

Anmeldung

Schreiben Sie bitte an info@aschenbrenner-coaching.de und Sie erhalten nähere Informationen.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!