Lebendige Kommunikation

Übungstag mit Elke Dobkowitz

Habt Ihr einen Geschmack von der GfK (Gewaltfreie Kommunikation) bekommen und Lust tiefer einzusteigen?
Möchtet Ihr achtsam mit Eurer Wahrnehmung, Euren Gefühlen und Euren Bedürfnissen umgehen?
Wollt Ihr ausprobieren wie es sich anfühlt, im Kontakt mit der Fülle, der lebendigen Energie der Bedürfnisse zu sein?
Habt Ihr Lust zu üben wie sich diese Fülle konkret in der Kommunikation anhören könnte?

Dann habe ich etwas für Euch:

- Der Übungstag richtet sich an alle, die ein grundlegendes Wissen und etwas Übung mit den 4 Schritten und der zu Grunde liegenden Haltung der GfK haben. –
- Wenn Ihr noch keine oder wenig Erfahrung mit GfK habt – aber gern teilnehmen möchtet, dann setzt Euch direkt mit mir in Verbindung: 069/524082 oder elke@gewaltfrei.biz
- Ich werde diesen Tag mit unterschiedlichen Themen und Übungen vorbereiten und gleichzeitig wird genügend Raum da sein eigene Fragen, Situationen und Beispiele einzubringen
- Für mich ist das Prinzip Achtsamkeit ein wichtiger Bestandteil in der GfK-Arbeit, den ich mit einfließen lassen möchte

Elke Dobkowitz:

- Intensive Beschäftigung und Praxis mit der GfK mit verschiedenen Trainern (Marshall Rosenberg, Robert Gonzales, Susan Skye, Suna Yamaner + Regula Langemann) seit 6 Jahren
- Regelmäßige Einzel- und Gruppen-Arbeit als Trainerin seit 3 Jahren
- Seit 1983 beim Hessischen Rundfunk als Tontechnikerin im Bereich Film und Fernsehen tätig

Termin: Samstag, den 10.12.2011, 10 bis 18 Uhr
Ort: Praxis für traditionelle Chinesische Medizin
Ursula Rimbach
Hauptstrasse 21/1 - 69245 Bammental

Gebühr: 95,- Euro (bei sehr schmalem Geldbeutel ist in Absprache eine Ermäßigung möglich).
Info und Anmeldung: Ursula Rimbach, Tel. 06223 – 4875838

Du respektierst mich nicht!! Alles andere ist Dir wichtiger als unsere Beziehung, wichtiger als ich, wichtiger als xyz..... Nie hörst Du mir zu! Sei doch einfach etwas zuverlässiger! Immer kommst Du zu spät! So kann ich nicht arbeiten! Das ist nicht akzeptabel!

Wer bekam noch nie solche oder ähnliche Sätze an den Kopf geworfen? Vermutlich niemand.... Wer hört sie gerne? Vermutlich auch niemand....

Aber was ist die Botschaft die dahinter steckt? Was wollen wir eigentlich damit sagen? Was will der Andere damit sagen? Und warum ist diese Art der Ansprache so schwer zu ertragen und meist so unfruchtbar? Hast Du auch die Nase voll von derartigen Sätzen und der Art von Auseinandersetzungen, die üblicherweise darauf folgt?

Hättest Du gerne eine Möglichkeit auszudrücken, was Dir missfällt, ohne dass der Andere sich sofort verteidigt oder zum Gegenschlag ausholt?

Dann ist dieser Workshop für Dich! Ob Du Mutter oder Vater bist, Jugendliche, Schüler, Partner, Kollegin, oder Chef.
Die Gewaltfreie Kommunikation, die Marshall Rosenberg und hunderte von Trainern auf der ganzen Welt seit Jahrzehnten lehren, bietet hier einen Ansatz, der unser Kommunikations-verhalten, unsere Beziehungen und letztendlich unsere Sicht auf die Dinge radikal transformieren kann.