

AKTIVES WARTEN

Workshop - Einführung in die Achtsame Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg)

Inhalte des Workshops:

1. Bedürfnisse, Strategien und Werte
Einführung in die Begriffe und ihre Unterschiede (mit Übung)
2. Gefühle wofür und wie kommen wir ihnen auf die Spur? (mit Übung)
3. Empathie/Einfühlung
Wie wird dieser Begriff in der Gewaltfreien Kommunikation verstanden?
Was kann Empathie bewirken? (mit Übung)
4. Beobachtung
Beobachtung ohne Bewertung – eine Herausforderung (mit Übung)
5. Druckpunkt
Ein negatives Gefühl wie Empörung, Enttäuschung, Trauer etc. als Chance für eine Beziehung/Verbindung
6. Bitte
Eine Bitte im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation formulieren und was sie bewirken kann
7. Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
am Beispiel von Themen der Teilnehmenden und/oder
- in kritischen Situationen mit einem Kind in der Entfremdungsphase
- im Kontakt mit dem anderen Elternteil, sofern ein Kontakt beispielsweise per E-Mail besteht.

Workshop-Leiterin:

B. Schwartz, Trainerin für Achtsame Kommunikation, zertifizierte Verfahrensbeiständin

Workshop-Termin:

Samstag, den 22. Juni 2024 von 10 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V.
Kurt-Blaum-Platz 2, 63450 Hanau

Kosten des Workshops:

Ich möchte möglichst vielen Betroffenen die Möglichkeit bieten an diesem Workshop teilzunehmen. Die Ausarbeitung des Workshops ist mit Freude verbunden, erfordert viel Zeit, Organisationsaufwand, Ressourcen und finanziellen Einsatz für erstelltes und eingesetztes Material. Daher freue ich mich über einen Auslagen-Beitrag je Teilnehmendem. (Richtwert sind 50 €/p.P. – je nach individuellen Möglichkeiten.)

Externe Interessierte – auch nicht Betroffene - sind herzlich eingeladen!

Bitte mitbringen für den Freitagabend und die kurzen Pausen am Samstag: Einen kleinen Beitrag für ein gemeinsames Buffet.

Aufgrund begrenzter Plätze wird um Anmeldung gebeten.