



Christine Meyer

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg.

Durch die GFK habe ich immer wieder Klarheit,
inneren Frieden und ein entspanntes Miteinander
erfahren. Ich bin Lernende und Lehrende zugleich –
und es ist für mich eine Herzensangelegenheit,
Menschen in ihren persönlichen und beruflichen
Prozessen zu begleiten.

Seit 2016 gebe ich die Gewaltfreie Kommunikation mit
Freude in meinen Fortbildungen weiter.

In meinen Seminaren biete ich Dir einen
geschützten Rahmen zum Lernen, Ausprobieren und
Wachsen.

Anmeldung

erfolgt direkt über das Kultur- und Tagungshaus
MIKADO, Zur Großen Höhe 4, 27243 Prinzhöfte
TEL: 04224 95066
eMail: kontakt@tagungshaus-mikado.de
www.tagungshaus-mikado.de

Min. 10, max. 12 Teilnehmende

Dieses Seminar ist als Bildungszeit in Bremen
und Niedersachsen anerkannt. Wir informieren Dich
gerne über weitere Bundesländer, vorbehaltlich
der endgültigen Bestätigung.

Das Seminar findet in pädagogischer Verantwortung
des VNB statt. Der Verein Niedersächsischer
Bildungsinitiativen e. V. ist eine anerkannte
Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung.

weitere Informationen

Christine Meyer
COACHING & TRAINING
TEL: 04298 4677672
eMail: info@wegedieverbinden.de
www.wegedieverbinden.de

Intensiv-Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



Bildungszeit
10.05.-14.05.2027

**In Verbindung kommen -
mit sich selbst und anderen.**

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg ist weit mehr als eine Gesprächstechnik.

Sie eröffnet einen Weg, sich selbst und anderen mit mehr Klarheit, Wertschätzung und Empathie zu begegnen.

Dabei ist sie nicht nur eine Methode, sondern eine Haltung, die das eigene Kommunikationsverhalten bewusst macht und neue Möglichkeiten im Umgang mit sich selbst und anderen eröffnet. Wer mit sich selbst in Verbindung kommt, kann auch anderen mit mehr Klarheit, Empathie und Wertschätzung begegnen. Dadurch entstehen neue Perspektiven und oft überraschend einfache Lösungen, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen und so für alle bereichernd sein können.

In dieser Bildungszeit

lernst Du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen oder vertiefst bestehende Kenntnisse, reflektierst Dein Kommunikations- und Konfliktverhalten und erlebst eine vertrauensvolle, wertschätzende Atmosphäre, in der persönliches Wachstum möglich ist.

In der Natur

eingebettet in die ruhige Landschaft der Wildeshauser Geest, bietet das Kultur- & Tagungshaus MIKADO einen einladenden Raum zum Lernen, zum Verweilen im Haus und auf dem schönen Gelände sowie die Gelegenheit für einen erfrischenden Waldspaziergang.

G F K

Seminarinhalte

- Die vier Schritte mit Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte
- Die drei Säulen der GFK
- Die vier Ohren der GFK
- Selbstempathie
- "Du"- Empathie
- Vorwürfe in wertschätzenden Dialog verwandeln
- Umgang mit Ärger und starken Emotionen
- Dankbarkeit & Wertschätzung

Methoden

Durch verständliche Wissensvermittlung, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit, sowie Austausch in der Gruppe, Meditationen und kleine Bewegungseinheiten wird das Gelernte unmittelbar erlebbar und kann Schritt für Schritt in den privaten und beruflichen Alltag integriert werden.

Ort & Zeiten

Die Bildungszeit findet im idyllisch gelegenen Kultur- und Tagungshaus MIKADO, Zur Großen Höhe 4, 27243 Prinzhöfte statt.

Anreisen kannst Du am Montag, 10.05.2027 ab 10 Uhr, wir starten dann um 11 Uhr mit der ersten Workshop Sequenz.

Die Bildungszeit endet am Freitag, 14.05.2027 um 14 Uhr nach 38 Unterrichtseinheiten.



Seminarziele

Die Gewaltfreie Kommunikation lädt Dich ein, wieder bewusster mit Dir selbst und anderen in Verbindung zu kommen. Du lernst, Deine Gefühle und Bedürfnisse klarer wahrzunehmen und aufrichtig auszudrücken, Dich empathisch in andere einzufühlen und Beziehungen sowie Gespräche so zu gestalten, dass Lösungen entstehen, die die Bedürfnisse aller Beteiligten bereichern. So entwickelst Du eine Haltung und Gesprächskompetenz, die Dich sowohl im privaten Miteinander als auch im beruflichen Kontext unterstützt, Konflikte konstruktiv zu gestalten und tragfähige Lösungen zu finden.

Dein Beitrag

794 €
inkl. 4 Übernachtungen im Doppelzimmer (zzgl. 50 € Einzelzimmerzuschlag),
vegetarische Bio-Vollverpflegung sowie
Teilnahme an allen Workshops und den
Seminarunterlagen.

Bei Anmeldung bis 3 Monate vor Seminarbeginn
gewähren wir einen Frühbucherrabat von 40 €.