Kennen Sie solche oder ähnliche Aussagen?

„Musst du immer dein Zeug rumliegen lassen?“

„Wie oft soll ich Ihnen das noch sagen?“

„Nie hörst du zu, wenn ich mit dir rede!“

„Du nervst.“

„Beim Kollegen XY klappt das doch auch! Wieso bei Ihnen immer nicht?“

„Kannst du nicht mal besser aufpassen!“

„Musst du immer gleich mürrisch / emotional ... usw. reagieren?“

„Du bist aber sensibel / langsam / aufdringlich ...usw.“

„Nein! Geht nicht. Tut mir leid.“

Wie geht es Ihnen, wenn Sie so etwas hören?
Wie antworten Sie? Oder sagen Sie lieber gar nichts?

Wie geht es Ihnen, wenn Sie so etwas sagen?
Erhalten Sie darauf die Antworten oder Reaktionen, die Sie sich wünschen?
Und was passiert nach dem Wortwechsel mit Ihnen oder mit der Beziehung zum Anderen?

Wie Sie in solchen Situationen
und auf solche Aussagen reagieren können, so dass ein aufrichtiges und verständnisvolles Miteinander entsteht, können Sie in meinen Seminaren erlernen.

Trainerin

Gudrun Höntsch, geb.1960
Verheiratet mit Dieter Höntsch, 2 erwachsene Töchter. Ich bin von Beruf Diplomlehrerin und habe berufliche Erfahrungen im mittleren Management und als Trainerin in der Erwachsenen-bildung. GfK ist für mich ein Weg zu mehr Aufrichtigkeit, Achtung, Selbstachtung und dazu, sich selbst und andere wirklich zu verstehen. Die Bezeichnung „Sprache des Lebens“ trifft für mich den Kern, weil GFK so viel Echtheit und Lebendigkeit (zurück-) bringt.

Assistenz- Trainer
Dr. Dieter Höntsch, geb.1957
Ich bin Informatiker mit lang-jähriger Führungserfahrung. Jetzt arbeite ich als Coach, Trainer, Moderator.
Mich beeindruckt vor allem, wie wirksam sich mit der GfK selbst verhärtete Konflikte im Miteinander lösen lassen und dadurch verstehendes sowie wertschätzendes Miteinander möglich wird.

Wir bieten Trainings und Coachings an, die gut strukturierte theoretische Inputs, passende praktische Übungen, ein situatives einfühlsames Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und eigene Offenheit und Ehrlichkeit verbinden.

Kontakt

PerspektivSchmiede
Gudrun Höntsch
Gutenbergstr. 45 a
01689 Weinböhla

Tel: 03 52 43 / 3 07 56
post@perspektivschmiede.de
www.perspektivschmiede.de

PerspektivSchmiede
aus Potenzialen Perspektiven entwickeln

„Aufrichtig, klar und einfühlsam“

mit sich selbst und anderen

Jahrestraining 2024/2025
Kommunikation und Konfliktlösung
„Gewaltfreie Kommunikation“
nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Aufrichtig und verständnisvoll in alltäglichen Beziehungen

Wünschen Sie sich engeren Kontakt, interessanteren Austausch, mehr Verständigung und Herzlichkeit in privaten und beruflichen Beziehungen? Wollen Sie in Gesprächen Ärger, Streit, Vorwürfe, Rechthaberei, Langeweile und Sprachlosigkeit vermeiden oder auflösen können?

Sollen unsere alltäglichen Beziehungen besser gelingen, geht es nicht darum, nett zu sein und dadurch eigene Interessen aufzugeben. Ebenso wenig geht es darum, einen Kampf mit dem Gegenüber um die besten Argumente und die höchste Schlagfertigkeit zu führen. Spannungen, unterschiedliche Meinungen, Verstimmungen und Konflikte sind ein wichtiger Hinweis darauf, dass etwas nicht stimmt und dass wichtige Bedürfnisse unerfüllt sind. Diese enthalten großes Potenzial für bessere Lösungen und wertvollere Beziehungen.

Die Gewaltfreie Kommunikation lehrt

- sich aufrichtig und selbstsicher auszudrücken sowie einfühlsam zuzuhören und dadurch Spannungen vorzubeugen oder aufzulösen,
- eine ehrliche Verbindung und ein tieferes Verständnis für sich selbst und für die Partner zu erlangen,
- freudvolle und willkommene Lösungen für Situationen zu finden, die vorher belastet haben,
- wie Klima und Gesprächskultur in Organisationen verbessert und das Miteinander konstruktiver, aufrichtiger und wirksamer gestaltet werden können.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Rosenberg ist eine weltweit anerkannte und praktizierte Methode, die in Unternehmen, sozialen Einrichtungen, Schulen, in privaten Beziehungen und in internationalen Konflikten erfolgreich angewendet wird.

Diese Kommunikation ist wie eine schöne Blüte. Sie öffnet die Herzen und…

Im Jahrestraining

- trainieren wir die Grundlagen dieser Kommunikation mit den 4 Schritten (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) beim Zuhören und Sprechen,
- lernen wir, destruktive Gesprächssituationen und Verhalten zu stoppen und einfühlsam zu klären,
- erkunden wir, welche „Schätze“ und Chancen schwierig empfundene Situationen bergen können,
- betrachten wir, auf welche Weise wir unsere Not, Ärger, Stress und Blockaden verursachen und
- erschließen wir Wege, mit uns selbst, mit unserer Lebendigkeit und Liebe in Kontakt zu kommen, also unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, ernst zu nehmen und uns aufrichtig mitzuteilen,
- erfahren und trainieren wir die verbindende Kraft von Aufrichtigkeit, Klarheit, echten Bitten und einfühlsamem, vorurteilsfreiem Zuhören,
- lernen wir mit starken Gefühlen wie Wut, Ärger, Angst, Schmerz, Schuld und Scham auf lebensbereichernde und beziehungsfördernde Weise umzugehen,
- vertiefen wir den Umgang mit Schlüsselunter-scheidungen für gewaltfreies Hören und Sprechen,
- finden wir zu einer authentischen von Herzen kommenden, gewaltfreien Umgangssprache,
- üben wir an vielen Beispielen und mit verschiedenen Methoden der GfK.

Voraussetzung für die Teilnahme am Jahreskurs sind der Besuch eines Einführungsseminares oder vergleichbare Vorkenntnisse.

Termine für das Jahrestraining:

Modul 1: 30.11./01.12. 2024 **Modul 2: 11./12. Jan. 2025**
Modul 3: 08./09. Feb. 2025 **Modul 4: 08./09. März 2025**
Modul 5: 05./06. April 2025 **Modul 6: 13./14. Juni 2025**

Samstags v. 10.00 - 18:00 Uhr; sonntags v. 10:00 - 17:00 Uhr.
Ort: Dresden, Braunsdorfer Straße 45

Die Trainings finden in einer festen Gruppe statt, die von mir und einem erfahrenen Assistenztrainer betreut wird. **Empathiepartnerschaften und auf Wunsch eine 2stündige empathische Einzelkonsultation** je Teilnehmer verstärken den Lernerfolg.

Kosten: **1550,00 € für die Module**
140,00 € für Einzelkonsultation (auf Wunsch)
Gesamtpreis: 1690,00 € (mit Einzelkonsultation)
Bei Anmeldung bis 30. September – 50,00 € Rabatt.
Auf Anfrage sind Preisnachlass und Ratenzahlung möglich.
Diese Ausbildung ist über die Sächsische Aufbaubank förderfähig, siehe „Berufliche Weiterbildung“.

Weitere Informationen unter www.perspektivschmiede.de
Anmeldung und Kontaktaufnahme über post@perspektivschmiede.de oder siehe unter „Kontakt“. Sie gelten als angemeldet, wenn Sie 100,00 € überweisen haben.

Weitere Angebote

- Klärung und Lösung beruflicher und privater Konflikte durch empathische Begleitung – Einzelsitzungen
- Coaching zur Berufswahl oder beruflichen Neuorientierung
- Paarberatung und Mediation von Konflikten
- Aussöhnen mit der Ursprungsfamilie

… schenkt Freude und Verständigung in Situationen, die vorher belastet haben.