

Neues Lernen



Kommunikation ist vergleichbar mit Musik – was für mich misstönend klingt und in den Ohren schmerzt, ist für Dich vielleicht wohlklingend oder motivierend. Worin wir aber die gleiche Wellenlänge haben könnten, ist die Botschaft, die Deine Musik ausdrücken will.

Gleiche Wellenlänge: in unseren BEDÜRFNISSEN sind wir alle gleich

Bedürfnisse sind universell – darin sind alle Menschen gleich, egal welcher Kultur sie angehören oder welchen Alters sie sind:

- Selbsterhaltung (Nahrung, Wärme, Gesundheit,...)
- Schutz/ Sicherheit
- Verständnis/ Einfühlung
- Zuwendung/ Liebe
- Zugehörigkeit/ Miteinander
- Entspannung/ Spiel
- Kreativität/ Lernen/
- Identität/ Selbstverwirklichung
- Freiheit/ Respekt

Kommunizieren wir auf der Ebene der Bedürfnisse findet sich ein Miteinander, selbst in schwierigen Konflikten. Dies kannst Du im GFK-Kurs selbst lernen und anwenden...

GFK-Grundlagenkurs

GFK – in EHRlichkeit liegt KRAFT. Kraft der Lösung, Befreiung und Liebe.

Wie geht Konflikt, ohne Distanzierung?

Konflikte sind große Chancen zur Weiterentwicklung

Ich + Du = ~~unvereinbar~~ WIR.

Aus zwei Seiten entsteht ein neuer Konsens! Ein gemeinsamer, neuer Klang. Doch wie setzt man sich ohne Urteile, Vorwürfe oder Eskalation auseinander?

Oft blockiert uns die Angst vor Ablehnung, Unverständnis oder Eskalation davor, ganz ehrlich zu ausgesprechen, was stört. Manche Themen sind besonders heikel – Themen die möglicherweise persönlich treffen. Um das Miteinander nicht gefährden, werden Strategien wie Verschweigen, Beschönigen, Rückzug, Ablenkung, etc. angewendet. Dies schiebt das Thema allerdings nur kurzfristig nach unten, wo dieser Konflikt weiter gärt.

Was kannst Du lernen?

- eigene heikle Anliegen ausdrücken kann ohne dass die Situation eskaliert
 - im Gespräch klar und auf dem Punkt bleibt und sich nicht verwirren oder ablenken lässt
 - natürliche Unterscheidungen treffen und Verantwortungen klären
 - Hemmungen auflösen und ehrlich für die eigenen Belange eintreten kann
 - den anderen dabei nicht übergeht, sondern in Kontakt und auf Augenhöhe bleibt
- So entsteht MITEINANDER

Was wird vermittelt?

- Die 4 Schritte der GFK (als Hilfsmittel, um die dahinterstehende Haltung einzunehmen!)
- Aufrichtigkeit ohne „Gewalt“
- Empathie (echtes Verstehen von Absichten)
- Selbstempathie
- Ärgerprozess: Was will die Wut sagen?
- Das 4-Ohren-Modell

BEOBSACHTUNG
Gefühl
Bedürfnis
Bitte

Termin: 18. / 19. Juni
freitags 14 - 18.30 Uhr, samstags 09 - 18 Uhr

Kosten: EUR 180,-

Ort: Präsenzveranstaltung unter Hygienemaßnahmen
in Kleingruppe (9 Personen)
im Body&Mind Atelier, Kleiststr. 7 in Ulm



Anmeldung: mail@praxispfaffenzeller.de

mehr Infos: petrapfaffenzeller.de/wb/pages/ausbildung/gewaltfreie-kommunikation-gfk.php

Der Grundlagenkurs ist die Eintrittskarte für die weiterführende Ausbildung zum zertifizierten GFK-Trainer

Ausbildung zum/zur GFK-Trainer/in mit Zertifikat

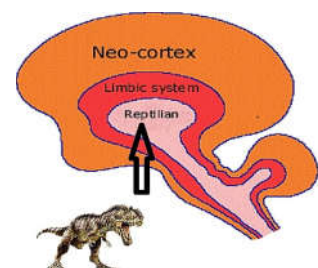
Voraussetzung: Grundlagenkurs

GFK Gespräche führen und zu einem erfolgreichen Abschluss bringen, GFK vermitteln können, auf schwierige Fragen eingehen können, Klärung von eigenen Themen.

Das lernst Du

„Dinosaurier“ wach? ...Stress, Ärger, Angst?

- Vertiefung zum Thema Bedürfnisse
- Übersetzung von klassischer GFK in umgangssprachliche GFK
- Dankbarkeit ausdrücken und annehmen
- Bedauern ausdrücken statt Schuldgefühle zu kultivieren
- Trauern, Rituale und Feiern als Grundbedürfnisse der GFK
- Gewaltfrei unterbrechen, gewaltfrei schreien
- NEIN sagen und hören



- 4 Deeskalations-Maßnahmen bei Konflikten
- Vertiefung von Themen wie Autorität, Liebe, Einsatz von beschützender Gewalt, u.a.
- Bestrafung und Lob als fragliche Systeme
- Einsatz und Definition von Macht in der GFK
- Das PITT-Modell: einfaches Modell zum Referieren vor der Gruppe
- Lernspiele in der GFK

Termine: 30. / 31. Juli 2021
 10. / 11. September 2021
 15. / 16. Oktober 2021
 12. / 13. November 2021
optional 2x 4 Tage:
29.7. - 01.8. und 09.9. - 12.9. 2021



Ort: Präsenzveranstaltung unter Hygienemaßnahmen in Kleingruppe (9 Personen) im Body&Mind Atelier, Kleiststr. 7 in Ulm

Kosten: EUR 670,- (im Voraus) oder Ratenzahlung monatlich 4x EUR 180,-

Anmeldung: mail@praxispfaffenzeller.de

mehr Infos: petrapfaffenzeller.de/wb/pages/ausbildung/gewaltfreie-kommunikation-gfk.php

Aufstellungsabend

Fr., 25.06. 18.30

In begrenzter Zahl und bei ausreichend Raum dürfen Gruppenaufstellungen wieder stattfinden. Ich freue mich sehr, mit Euch persönlich und in kleinem Kreis in die Lösungsarbeit zu gehen.

weitere geplante Termine:

Fr., 06.08. 18.30 (neu)

Di., 28.09. 19.30

Fr., 22.10. 18.30

Bedingungen:

- Max. 9 Teilnehmer/innen

- Hygienekonzept im Seminarraum (Desinfektion, Hände waschen, Lüften)

- Nachweis für Impfung, Genesen oder negativem Schnelltest erforderlich

Wir sind im Body&Mind Atelier in der Kleiststr. 7, Neu-Ulm

Kosten: 25,-

Der Aufsteller/ die Aufstellerin des Abends wird nach bewährtem Punktesystem ermittelt.

Aufstellungsnachmittag

Do., 15.07. 14 - 18.30 Uhr

„Einzelaufstellung“ mit zwei Stellvertretern

Di, 27.10. von 14 bis 18.30 Uhr

in meiner Praxis, Walfischgasse 11, Ulm

Kosten: € 180,-

für Stellvertreter: € 25

Karin Oberdorfer

Zu guter Letzt möchte ich unserer geschätzten neuen Kollegin mit ihrem Spezialgebiet NLP für Kinder Raum geben:

Hallo liebe Freunde der Praxis Innere Mitte.

Ich freue mich, mich auf diesem Weg kurz vorstellen zu dürfen.

Mein Name ist Karin Oberdorfer, ich bin Erzieherin, NLP Master und

Transformationsmassageanwenderin. Ich bin immer Mittwochs im kleinen Praxis - Raum tätig.

Ich werde hier Coachings anbieten und habe mich darauf spezialisiert vor allem Kinder und junge

Menschen in ihre volle Kraft zu bringen. Ich biete bei so wichtigen Ereignissen wie

Abschlussprüfungen, Abitur, Studium, Fahrschulprüfungen – bei denen Ängste besonders

hinderlich sind - meine Unterstützung an. Durch schnelle Techniken der NLP war es mir schon oft

möglich verblüffende Ergebnisse zu erzielen. Auch werde ich die Transformationsmassage nach

Sandra Merle kombiniert mit der Fußreflexzonenarbeit anbieten und speziell für Babys Kurse oder Einzelworkshops anbieten.

Gerne dürfen Sie mich auf meiner Webseite besuchen: www.angst-ade-mit-nlp.de

Urlaub

vom 31.5. - 04.06. bin ich im Urlaub

und ab 07.06. wieder zu erreichen.

Eure Petra

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

Praxis Innere Mitte

Walfischgasse 11, 89073 Ulm

0177-3267278

www.praxispfaffenzeller.de

www.praxisinneremitte.de

mail@praxispfaffenzeller.de