

Einladung zum GFK1

GFK-Einführungskurs

Außergewöhnlich an diesem Kommunikationstraining ist, dass neben der nach außen gerichteten Sprache, die **Innere Einstellung** trainiert wird.

- **aufrichtig ansprechen, was emotional bewegt, ohne Angst vor der Reaktion des Gegenüber!**
- **richtiges Hören. Hintergründige Informationen verstehen!**
- **Authentisch werden, Persönlichkeit zeigen!**

am **Fr., 07. Februar** (14-19 Uhr) und **Sa., 08. Februar** (09-18 Uhr) in der Walfischgasse 11, Ulm

Kosten: Eur 180,-, Für Wiederholer: Eur 120,-

ZIELGRUPPE

Privatpersonen, die Missverständnisse und Konflikte im Zwischenmenschlichen Bereich vermeiden wollen, ohne Kontaktabbruch, "Schlucken", Überanpassung, etc.

Therapeuten, die ein vertrauensvolles und gleichzeitig abgegrenztes Verhältnis zu ihren Klienten schaffen wollen. Außerdem schneller auf den Problempunkt kommen und verständlich kommunizieren wollen.

SYSTEM

Theoretisch gelerntes wird gleich spielerisch angewendet (Learning by doing)

Verschiedene Lernkanäle werden bewusst bedient, um das Wissen langfristig abzuspeichern.

Direktes Feedback durch Teilnehmer der Gruppe erleichtert die praktische Umsetzung.

INHALT

- **Die 4 Schritte der GFK:**

1. Beobachten statt interpretieren
2. Gefühle unterscheiden von Pseudogefühlen
3. Grundbedürfnisse erkennen statt sich in Strategien zu verstricken
4. Bitten statt fordern

- Aufrichtigkeit ohne „Gewalt“ (Vorwürfe, Interpretationen, Reizworte, ...)
- Empathie: Einfühlung in das Gegenüber
- Selbstempathie: Verständnis für sich selbst statt Selbstverurteilung
- Ärgerprozess: Was will mir meine Wut sagen?!
- Das 4-Ohren-Modell
Hören mit Giraffenohren“: Bedürfnis wahrnehmen
statt „Hören mit Wolfsohren“: in Urteile verstricken

Ziele:

- Bereitschaft zur Kooperation wecken
- Kreative gemeinsame Lösungen finden (Konsens statt fauler Kompromiss!)
- Authentischer und lebendiger Kontakt
(statt sich zu streiten, zu isolieren, nur zu funktionieren oder sich zu verstellen)

→ Kontakt zu sich selbst: wer bin ich wirklich und wie ticke ich?

→ Wie kann ich mich so zeigen wie ich wirklich bin?

→ Kontakt zu anderen: wer ist der andere und warum verhält er sich so?

-> wie kommen wir auf eine gemeinsame Ebene

Informationen und Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de

GFK--Abend

Willkommen in Giraffencafe.

Wir sprechen und üben GFK vom blutigen Anfänger bis zum Profi.

Voraussetzung: Kenntnis über die 4 Schritte.

Ich biete einen Raum mit der Möglichkeit zu

- Empathie geben
- Empathie bekommen
- Ärgerprozess durchlaufen
- Giraffentanz üben (Aufrichtigkeit)
- und alle anderen GFK-Prozesse

Termine je von 18.30 bis 20 Uhr

Mi., 11.12.'19

Mi., 12.02.'20

Di., 24.03.

Di., 28.04.

Mi., 03.06.

Kosten 15,-

Informationen und Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de

Aufstellungs-nachmittag **NEU**

„Ich möchte meinem Partner in der Aufstellung eine Stimme geben“

Es gibt nun Aufstellungsnachmittage, um zu ermöglichen, die eigenen Aufstellung mit Personen als Stellvertreter zu beleben.

Statt stummen Stühlen sprechen Menschen aus der Stellvertreterrolle und geben wertvolles Feedback, das zu Klarheit und einer guten Lösung beitragen könnte.

Als Stellvertreter kannst Du zur Lösung eines Problems beitragen und wichtige Erkenntnisse und Aha-Effekte für Dich selbst mitnehmen.

Termine je 14.30-16.30 und 17-19 Uhr :

Di., 07.01.

Mo., 24.02.

Mi., 15.04.

Do., 25.06.

Kosten

eigenen Aufstellung: 185,-

Stellvertreter: 25,-

Informationen und Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de