

Seminarinhalte

Wie finden Sie in Beruf und Alltag zu einer gelassenen Haltung im Gespräch wenn Sie aufgereggt sind oder unter Druck stehen?

ROMPC® und Gewaltfreie Kommunikation® nach M. Rosenberg (GFK®) geben hierzu geeignete Antworten und konkrete Unterstützung für eine Zielführende Gesprächsführung und einen lebendigen Kontakt.

Wir stellen ihnen praktische Methoden vor, die Sie in Beruf und Alltag zur eigenen Entlastung und zur Gestaltung eines lebendigen Miteinanders auch in Konflikten und schwierigen Situationen anwenden können. Auf diese Weise wird Kommunikation zum Dialog. Jenseits von Richtig und Falsch entsteht eine wertschätzende Haltung, die von Akzeptanz und gegenseitigem Interesse geprägt ist. Alternative Handlungsmöglichkeiten werden dadurch sichtbar und umsetzbar.

Die Rituale und Entkoppelungstechniken (Meridian-Klopfen) des ROMPC® helfen Ihnen dabei, den eigenen Stress zu reduzieren.

Gewaltfreie Kommunikation® bietet eine praktische Anleitung zur Gesprächsführung, unterstützt die Klärung belastender Situationen und stärkt Ihre Handlungskompetenz.

In praktischen Übungen und an konkreten Beispielen erleben Sie, wie Sie sich auf bedeutsame Gespräche vorbereiten und in

herausfordernden Situationen selbst helfen können.

Sie erfahren eine lebensbejahende Haltung, die mit Wertschätzung und Respekt die Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen vertieft und erlernen Methoden, mit denen Sie ihren persönlichen Stress effektiv reduzieren.

Inhalte

- Neurobiologische Grundlagen der Stressreaktion
- Erste Hilfe bei Stress
- Eigene Stressmuster erkennen und verändern
- Stressbewältigung durch Meridian-Klopfen nach dem ROMPC®
- Körper- und Entspannungsübungen
- Ausstieg aus der Stressspirale
- Einführung in das Modell und die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation®
- Einüben der besonderen Art des Sich-Mitteilens und des Zuhörens anhand konkreter Situationen aus Ihrem Berufs- und Alltagsleben
- Kreativer Umgang mit „schwierigen“ Gesprächssituationen

Ziele

- Die eigene Stressreaktion frühzeitig erkennen und bewältigen
- Handlungsalternativen und Lösungsmöglichkeiten in der Kommunikation wahrnehmen und umsetzen
- Gelassenheit erfahren

Methoden

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung
- Theorie-Input
- Kleingruppenarbeit
- Kreative Methoden
- Entspannungsübungen
- Persönliches Stress-Coaching

Durch eine anregende Mischung aus Übungen und Theorie, erhalten Sie die Möglichkeit mit allen Sinnen zu lernen und viele Anregungen für Ihren Alltag zu gewinnen.

Dozentinnen



Andrea Raith

Dipl. Supervisorin, Dipl. Sozialpädagogin,
HP Psychotherapie,
ROMPC®-Therapeutin und -Ausbilderin
www.andrearaith.de



Bärbel Klein

zert. Trainerin für Gewaltfreie
Kommunikation® (CNVC®), Mediatorin,
ROMPC®-Therapeutin,
Krankenschwester für Psychosomatik und
Psychotherapie, HP Psychotherapie
www.baerbel-klein.de

Ort und Zeit

Wo

Volkshochschule Göttingen
Bahnhofsallee 7
37081 Göttingen

Wann

07. bis 11. Juli 2014
MO: 08:30 Uhr bis 16:00 Uhr
DI: 08:30 Uhr bis 16:00 Uhr
MI: 08:30 Uhr bis 16:00 Uhr
DO: 08:30 Uhr bis 16:00 Uhr
FR: 08:30 Uhr bis 12:45 Uhr

Kosten

245 €

Dieser Bildungsurlaub wird eventuell von einigen
Ersatzkassen als Präventionsangebot anerkannt und
unter bestimmten Voraussetzungen bezuschusst.
Bitte informieren Sie sich direkt bei Ihrer
Krankenkasse.

Alternativ: Wochenendseminar

07. & 08. Februar 2014

Anmeldung

bitte direkt in der
Volkshochschule Göttingen
Tel: 0551 49 52 0

„Jenseits von Richtig und Falsch gibt es
einen Ort, an dem wir uns treffen“
(Rumi)

Gelassen Kommunizieren Stressbewältigung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub für Menschen,
die „schwierigen“
Gesprächssituationen mit mehr
Sicherheit begegnen wollen.

Gewaltfreie Kommunikation® nach M. Rosenberg und Meridian-Klopfen nach dem ROMPC®

ROMPC®: Relationship-Oriented Meridian-based
Psychotherapy, Counselling and Coaching