

“Tanz auf dem *eigenen Vulkan*“- Umgang mit *eigenem Ärger, Wut und Blockaden* Vertiefungstraining in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



Ziele des Trainings:

Wenn es in Ihnen selbst hoch her geht, Wut und Ärger in Ihnen toben, explodiert dieses Gemisch meist heftig und hinterlässt eine aschebedeckte Beziehungsöde. Anhand unterschiedlicher Übungen finden Sie heraus, was in diesen Situationen gerade für Bedürfnisse unerfüllt sind und lernen einen adäquaten Ausdruck mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation zu finden. In einem geschützten und begleiteten Rahmen lernen Sie auf diese Weise solche „persönlichen Explosionen“ besser zu meistern und gegebenenfalls einen ausdrucksstarken, gewaltfreien „Schrei“ los zulassen.

Zielgruppe:

Führungskräfte, Betriebsräte, MediatorInnen, TrainerInnen, PersonalentwicklerInnen, LehrerInnen und TeamleiterInnen mit Vorkenntnissen in Gewaltfreier Kommunikation, die eigene spannungsreiche Situationen und Konflikte professionell, konstruktiv und souverän lösen möchten.

Termin: 19. – 20. Oktober 2012

Inhalte des Trainings **“Tanz auf dem eigenen Vulkan“- Umgang mit eigenem Ärger, Wut und Blockaden**

Mithilfe der vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation werden an eigenen Beispielen der Teilnehmenden lebendig und praxisnah der konstruktive und wirksame Umgang mit Ihrem eigenen Ärger, Ihrer Wut und Ohnmachtsgefühlen vermittelt. So können Sie in aktuellen und künftigen Konfliktsituationen

- ...tiefere Bedürfnisse hinter eigenem Ärger, Wut und Blockaden erkennen.
- ...eigenen Ärger anderen gegenüber aufrichtig mitteilen – ohne dass es verletzend klingt.
- ...sich für eigene Anliegen kraftvoll einsetzen – ohne auf Sarkasmus, Vorschriften, Ironie, Klagen, Aggression oder Drohungen zurückzugreifen.
- ...Ihr eigenes Interesse hinter Ihrem Zorn ernst nehmen, statt es zurück zu stecken und Ihre Gefühle dabei herunter zu schlucken.
- ...in Konflikten und anderem starken Stress den eigenen Werten im Umgang mit anderen Menschen treu bleiben.

Trainingsdauer: Freitag: 17.30 Uhr – 20.30 Uhr
Samstag: 09.00 Uhr – 18.00 Uhr

Termin: 19. – 20. Oktober 2012

Trainingszentrum: Business Mediation Center, Mirbachstr. 18, 53639 Königswinter bei Bonn

Anmeldung unter: mergel@businessmediation.de, Telefon: 0221-29892011

Trainer: Andrea Mergel, Diplom-Kunsttherapeutin, Trainerin für Kommunikation und Konfliktbearbeitung
http://www.bmc-germany.de/german/team/mergel_andrea.html

Investition: 200,- Euro (Einsteigerpreis) inkl. Pausenverpflegung Obst, Kekse, Getränke