 Es ist nie zu spät für eine **glückliche Kindheit**

Um zu wissen, wer wir sind, erzählen wir uns selbst (oder einer neuen Liebe) Geschichten, wie wir geworden sind, wer wir sind. Dabei sind wir oft negativ und gehen äußerst selektiv vor. Wir erzählen nur die Geschichten, die in unser vorgefasstes Selbstbild passen. Wie wäre es, die ganze Wahrheit zu berücksichtigen?


In diesem Workshop wirst du nach der narrativen Therapie von David Denborough deine Lebensgeschichte neu erzählen. Doch zuvor heißt es, alten Schmerz zu würdigen und sich empathisch zuzuhören. Gemeinsam erarbeiten wir unsere positive Prägung und ... **erzählen unsere Geschichte neu.**

Braucht dein Selbstwert ein Update?
Erzähl deine Geschichte neu!

Voraussetzung: Kenntnisse im empathischen Zuhören nach Rosenberg (GFK)

Sa. 26. Sept. 2020
10 - 18 Uhr

105 Euro

 **Über mich**
Regine Landwehr
Trainerin in
Gewaltfreier
Kommunikation,
Systemische Aufstellung

Kommunikation fasziniert mich!
Besonders die Frage: Wie kann sie gelingen?


Kaum eine Kommunikationstechnik hat sich für mich so bewährt wie die Gewaltfreie Kommunikation. Es berührt mich immer wieder, wie tiefer Kontakt, Erkenntnis und inneres Wachstum durch Sprache ausgelöst werden kann.

Dabei weiß ich die Stärken anderer Methoden zu schätzen. Und so findest du in meinen GFK-Workshops spannende Kombinationen, u.a. mit systemischer Aufstellung, Rollenspielen oder narrativer Therapie.

Fragen: 0174 / 637 6398

Anmeldung: www.tiefenkontakt.de/termine

Ort: Trainingsstudio – „Keine Falsche Bewegung“
Hanssensweg 20a, 22303 Hamburg- Jarrestadt

 **Komm in Kontakt**
-mit Dir & anderen-

Seminare
für
Dein Wachstum
von Regine Landwehr

max. 9TN

Kontakt mit GFK



Einführungstag **Gewaltfreie Kommunikation**

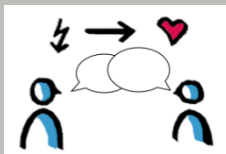
Streiten verbindet, wenn man weiß, wie.

Authentisch kommunizieren ist nicht einfach. Vor allem dann nicht, wenn einem die Beziehung am Herzen liegt oder viel auf dem Spiel steht. Die GFK zeigt, wie das gehen kann.

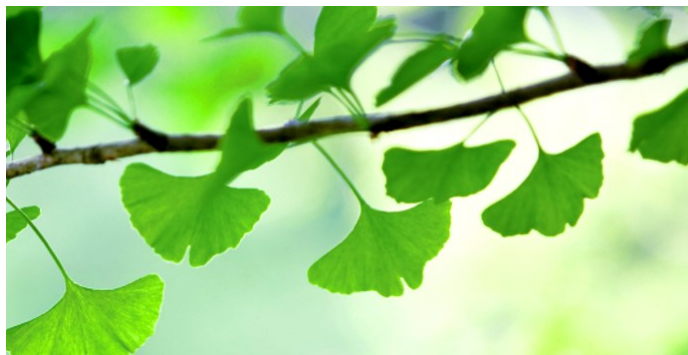
In diesem Workshop lernst du die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen. Mit Hilfe der Wolfshow zapfst du deine innere Kraft an. Du wirst die Grundlagen erforschen, die es braucht, um mit dir selbst und anderen Menschen mitfühlend umzugehen.

In der Gruppe werden wir uns empathisch unterstützen. Als Trainerin schaffe ich den Raum, dass du neue Wege ausprobieren und die GFK ganze praktisch erleben kannst.

Sa. 19. Sept. 2020
10 - 18 Uhr



105 Euro



Mal ganz sachlich! Lösungsorientierung mit GFK

„Wir wollen nur Lösungen und keine Probleme!“

Das ist das Motto vieler Firmen.
Aber wie soll man da ehrlich sagen, was los ist?

Du möchtest Probleme thematisieren und ein Ergebnis erzielen, das menschliche Bedürfnisse berücksichtigt? Hierfür bietet die Gewaltfreie Kommunikation kommunikative Hilfestellung.

In diesem Tagesworkshop lernst du, die Fakten statt das Problem anzusprechen. Du übst Fragetechniken, die dich über die unbekannteten Hintergründe aufklären. Du lernst, kreativ neue Strategien zu finden, die a) machbar und b) in deinem Sinne sind. Gleichzeitig schulst du deine Offenheit für die Bedürfnisse anderer.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in GFK

In Kombination mit „Empathie für Dummies“ erhältst du einen vertieften Einblick in die GFK.

Sa. 03. Okt. 2020
10 - 18 Uhr

105 Euro

Bei allen Workshops - Anmeldung bis 14 Tage vorher.

Kontakt mit Gefühlen



Empathie für Dummies

Sind dir Gefühle manchmal ein Rätsel? Fragst du dich mitunter, warum das Gespräch hakt und sich immer wieder im Kreise dreht? Empathie könnte (besonders in nahen Beziehungen) der Schlüssel sein und die ist erlernbar.

In diesem Tagesworkshop lernst du in „die Schuhe anderer zu steigen“. Gleichsam übst du, wie man das Erlebte in Worte fasst. Wie drückt der Körper Emotionen aus? Wie kann man emotional mit-schwingen und der Logik anderer gedanklich folgen? Ganz praktisch wirst du diese menschliche Fähigkeit vertiefen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in GFK

In Kombination mit dem Workshop „Mal ganz sachlich! Lösungsorientierung der GFK“ erhältst du einen vertieften Einblick in die GFK.

Sa. 31. Okt. 2020
10-18 Uhr

105 Euro