

Einladung
Zu Veranstaltungen am 20.Mai/27.Mai/24.Juni/15.Juli/29.Juli
2016

Liebe Alle!

Nach einer längeren Paus lade ich zu einer 5teiligen Veranstaltungsreihe ein:

MITEINANDER

-authentisch und wertschätzend kommunizieren-

Die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg

In einer kleinen Gruppe, die sich an 5 Abenden trifft, wollen wir unseren Stil zu kommunizieren analysieren. Es geht darum herauszufinden, wie wir unsere Kommunikation bewusster einsetzen können, um das Miteinander privat und beruflich leichter und bereichernder gestalten zu können.

Wann und Was?

Fr. 20. Mai 2016 20.00 - 22.00 Uhr "Alles menschlich!"

Kennenlernabend

Einblicke in die "Gewaltfreie Kommunikation" von Marshall B. Rosenberg und gegenseitiges Kennenlernen der TeilnehmerInnen.

Fr. 27. Mai 2016 20.00 - 22.00 Uhr "Schritt für Schritt!"

I. Beobachtung

Sie erhalten eine gründliche Einführung in die vier Schritte die zu einer authentischen und wertschätzenden Kommunikation beitragen. Schwerpunkt an diesem Abend wird der 1. Schritt, die *Beobachtung* sein. Wie kann ich eine Situation wahrnehmen, ohne sie "gut", "schlecht". "nervig", "toll", ... zu finden.

Fr. 24. Juni 2016 20.00 – 22.00 Uhr "Gefühle - meine UND deine."

II. Gefühle

An diesem Abend steht der 2. Schritt *Gefühle* im Mittelpunkt. Wir ergründen und unterscheiden Gefühle und Gedanken, die wir in bestimmten Situationen haben. Und wie sie sich auf unsere Kommunikation und unser Befinden in der Situation auswirken.

Fr. 15. Juli 2016 20.00 – 22.00 Uhr "Ich bin doch nicht Bedürftig!"

III. Bedürfnisse

Schwerpunkt ist der dritte Schritt: *Bedürfnisse*. Oft sind wir uns nicht im klaren, welche Bedürfnisse uns im täglichen Miteinander zum Handeln motivieren.

Im achtsamen Austausch, spielerisch forschend kommen wir ihnen auf die

Spur.

Fr. 29. Juli 2016 20.00 – 22.00 Uhr "Konkret und Durchführbar"

IV. Bitten

Wenn wir gerne anderes Verhalten von anderen Menschen oder uns selbst hätten, neigen wir bspw. zu Sätzen wie: "Du sollst nicht unfreundlich sein!" Oder "Sei freundlich!" Der erste Satz sagt, was nicht gewollt ist. Aber was ist gewollt? Der zweite erfordert, dass mein Gegenüber das selbe unter "freundlich" versteht wie ich... An diesem Abend befassen wir uns mit dem 4. Schritt den *Bitten*, und experimentieren damit, konkret und durchführbar auszudrücken, was wir gerne hätten.

Wo?

Gesundbrunnen, 5 Min vom Prenzlauer Berg

Genauer Ort wird bei Anmeldung oder auf Nachfrage mitgeteilt

Kosten?

Der **Kennenlernabend** am 20. Mai 2016 : **Spendenbasis**

Die **vier Gruppenabende**: **80,-€** (20,- € pro Abend)

Ein **Einzelabend** (drop in): **25,- €**

Ermäßigung möglich, keinem soll die Teilnahme mangels Geld verwehrt sein.

Anmeldung:

j.stahlhut@lukulenti.de

Bitte leiten Sie diese Einladung an interessierte Menschen und Institutionen weiter. Danke!

Mit freundlichem Gruß

Jeannette Stahlhut

030 49805312 / 0152 28655691

www.lukulenti.de