
Eckdaten

Leitung:

Dr. Jasmin Benser

Termine:

Donnerstag 30.8.2018 19:00-21:00 Uhr
und Sonntag 9.9.2018 10:00-17:00 Uhr

Ort:

Haager Weg 97f, 53127 Bonn

Kosten:

80-100 Euro nach Selbsteinschätzung für
o.g. Termine

Anmeldung &

Rücktrittsbedingungen:

Die Anmeldung erfolgt per Email an
jasmin.benser@posteo.de. Bei einem
Rücktritt bis zu zwei Wochen vor Beginn
der Veranstaltung entsteht eine
Bearbeitungsgebühr von 30 Euro. Bei
späterem Rücktritt fällt der gesamte
Betrag an. Es sei denn, es wird eine
Ersatzperson gefunden.

Über mich

Dr. Jasmin Benser

Ernährungsberatung und Trainings mit
gewaltfreier Kommunikation
(im Zertifizierungsprozess nach *CNVC*)



„Das Leben ist bunt!“ lautet das Motto
von Dr. Jasmin Benser, Jahrgang 1979.
Bevor sie diverse Forschungsfelder
beackerte, studierte sie Ernährungs-
wissenschaften. Seit der Geburt ihrer
zwei Jungs erforscht sie rund um die
Uhr das Thema Beziehung statt
Erziehung. Und wenn sie dann noch Zeit
hat, ist sie wahrscheinlich inmitten ihrer
Farben und Pinsel zu finden.

www.mitgefuehl-macht-ah.de

Erkenne Dich selbst

Einführung in die
gewaltfreie Kommunikation



30. August und 9. Sept. 2018

Erkenne Dich selbst

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Die gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg ist eine Methode, die im Umgang mit Konflikten sowie in der alltäglichen Kommunikation hilfreich sein kann. Gleichzeitig ist es eine innere Haltung, die davon ausgeht, dass weder „richtig“ noch „falsch“ existiert.

Gerade in Konflikten ist es wichtig, sich selbst klar zu machen, worum es einem eigentlich geht. Sie können als Anreiz dienen, sich selbst zu erkennen und anzunehmen. Von diesem Ausgangspunkt sind weitere Lösungsschritte möglich.

Im Rahmen dieses Workshops erhalten Sie eine Einführung in die gewaltfreie Kommunikation. Sie bekommen eine Möglichkeit aufgezeigt wie Sie mehr Verantwortung für sich übernehmen und Ihre Beziehungen wertschätzender gestalten können.



*Geh und finde dich selbst. So wirst
Du auch mich finden.*

Rumi

Als Basis zur Konfliktlösung und für einen empathischen Umgang mit sich selbst und anderen lernen Sie die vier Schritte dieser Methode kennen:

- 1) Beobachtung vs. Interpretation,
- 2) Gefühle vs. Gedanken,
- 3) Bedürfnisse vs. Strategien,
- 4) Bitte vs. Forderung.

Theorie und Praxis, beispielsweise in Form von Übungen zu zweit oder Rollenspielen, wechseln sich ab. Es besteht die Möglichkeit, konkrete Beispiele aus Ihrem (Arbeits-)Alltag einzubringen. Der Workshop richtet sich an alle Menschen, die ihre Art der Kommunikation näher betrachten und gegebenenfalls verändern möchten. **Vorkenntnisse** sind nicht erforderlich.