

„Die Kunst des Miteinanders“ - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (nach Dr. Rosenberg). Besonders geeignet für Eltern und pädagogische Fachkräfte  
20. bis 22. Oktober 2023 Start 19:00 Uhr Ende 18:00 Uhr im kulturkloster altdorf



„Ein Wochenende,  
das viel verändern  
wird in Deinem  
(Familien-) Leben!“  
\* Teilnehmendenstimme



Ist für Dich manchmal nicht nachvollziehbar, was bei Deinem Gegenüber los ist? Weißt Du manchmal nicht, wie Du etwas ansprechen kannst? Hast du manchmal den Eindruck, angegriffen zu werden? Könntest Du aus der Haut fahren, wenn das, was du sagen willst, nicht so ankommt? Die Ruhe zu bewahren, eine wertschätzende Haltung einzunehmen und passende Worte zu finden, ist eine echte Kunst. Egal, ob Dein Gegenüber Kolleg\*in, Partner\*in oder Kind ist - in schwierigen Situationen reagieren wir häufiger so, dass im Nachhinein Unzufriedenheit herrscht. Hättest Du gerne eine Idee, wie Du das ändern kannst?

Die Gewaltfreie Kommunikation öffnet Dir den Weg zu einem kooperativen Miteinander. Mit eigenen Fallbeispielen aus Deinem privaten und beruflichen Alltag erlernst Du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und übst für die Anwendung in der Praxis. Am Ende des Seminars hast Du einen Weg kennengelernt, der Dir hilft:

- **empathisch und wertschätzend** mit Dir und Deinem Gegenüber zu sein
- **klar** zu werden, worum es Dir und dem/ der anderen wirklich geht
- **zentrierter** zu sein und Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen
- Dich **offen und ehrlich** auszudrücken, ohne andere vor den Kopf zu stoßen
- **gelassener** mit schwierigen Situationen umzugehen
- auf Augenhöhe zu gehen, um **Win-Win**-Lösungen zu finden

Dem Seminar liegen ein zutiefst **positives Menschenbild** und ein hohes Maß an **Selbstverantwortung** zugrunde: Mitgefühl statt Vorwurf und Kooperation statt Konkurrenz. Ich freu mich auf Dich!

#### Kursleitung:



**Farina Simbeck, certified Trainer for Nonviolent Communication (CNVC)** - geboren 1975 in Nürnberg. Seit 1998 lebe ich in München, arbeite im gesamten deutschsprachigen Raum als Kommunikationstrainerin, Theaterpädagogin, Hypno- und Happinesscoach. 2 Jahrzehnte Erfahrung in der Arbeit mit Menschen allen Alters in Weiterbildungs- & Bildungseinrichtungen, mittelständischen und Groß-Unternehmen. Privat tanze und singe ich leidenschaftlich gerne und bin erfahren als alleinerziehende und Patchwork-Mutter.

*Verbindung, Weiterentwicklung und Veränderung im Menschen und im Miteinander anzuregen und zu begleiten ist meine Passion! Dafür setze ich mich mit meinem breit gefächerten Methodenschatz voll und ganz ein! Spielerisch, humorvoll und mit viel Herzblut.*



**Kursort:** kulturkloster altdorf - [www.kulturkloster.ch](http://www.kulturkloster.ch)

**Kosten:** 330.- bis 390.- CHF (nach Selbsteinschätzung) zzgl. 2 Übernachtungen mit Vollpension: Einzelzimmer 140.-/ Doppelzimmer 120.-/ Mehrbettzimmer 110.- CHF pP/ pN (optional)

**Info:** [www.institutfuerlebensfreude.de](http://www.institutfuerlebensfreude.de)

[info@institutfuerlebensfreude.de](mailto:info@institutfuerlebensfreude.de)

„Die Kunst des Miteinanders“ - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (nach Dr. Rosenberg). Besonders geeignet für Eltern und pädagogische Fachkräfte  
20. bis 22. Oktober 2023 Start 14:00 Uhr Ende 16:00 Uhr im kulturkloster altdorf



„Ein Wochenende,  
das viel verändern  
wird in Deinem  
(Familien-) Leben!“  
\* Teilnehmendenstimme



Ist für Dich manchmal nicht nachvollziehbar, was bei Deinem Gegenüber los ist? Weißt Du manchmal nicht, wie Du etwas ansprechen kannst? Hast du manchmal den Eindruck, angegriffen zu werden? Könntest Du aus der Haut fahren, wenn das, was du sagen willst, nicht so ankommt? Die Ruhe zu bewahren, eine wertschätzende Haltung einzunehmen und passende Worte zu finden, ist eine echte Kunst. Egal, ob Dein Gegenüber Kolleg\*in, Partner\*in oder Kind ist - in schwierigen Situationen reagieren wir häufiger so, dass im Nachhinein Unzufriedenheit herrscht. Hättest Du gerne eine Idee, wie Du das ändern kannst?

Die Gewaltfreie Kommunikation öffnet Dir den Weg zu einem kooperativen Miteinander. Mit eigenen Fallbeispielen aus Deinem privaten und beruflichen Alltag erlernst Du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und übst für die Anwendung in der Praxis. Am Ende des Seminars hast Du einen Weg kennengelernt, der Dir hilft:

- **empathisch und wertschätzend** mit Dir und Deinem Gegenüber zu sein
- **klar** zu werden, worum es Dir und dem/ der anderen wirklich geht
- **zentrierter** zu sein und Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen
- Dich **offen und ehrlich** auszudrücken, ohne andere vor den Kopf zu stoßen
- **gelassener** mit schwierigen Situationen umzugehen
- auf Augenhöhe zu gehen, um **Win-Win**-Lösungen zu finden

Dem Seminar liegen ein zutiefst **positives Menschenbild** und ein hohes Maß an **Selbstverantwortung** zugrunde: Mitgefühl statt Vorwurf und Kooperation statt Konkurrenz. Ich freu mich auf Dich!

#### Kursleitung:



**Farina Simbeck, certified Trainer for Nonviolent Communication (CNVC)** - geboren 1975 in Nürnberg. Seit 1998 lebe ich in München, arbeite im gesamten deutschsprachigen Raum als Kommunikationstrainerin, Theaterpädagogin, Hypno- und Happinesscoach. 2 Jahrzehnte Erfahrung in der Arbeit mit Menschen allen Alters in Weiterbildungs- & Bildungseinrichtungen, mittelständischen und Groß-Unternehmen. Privat tanze und singe ich leidenschaftlich gerne und bin erfahren als alleinerziehende und Patchwork-Mutter.

*Verbindung, Weiterentwicklung und Veränderung im Menschen und im Miteinander anzuregen und zu begleiten ist meine Passion! Dafür setze ich mich mit meinem breit gefächerten Methodenschatz voll und ganz ein! Spielerisch, humorvoll und mit viel Herzblut.*



**Kursort:** kulturkloster altdorf - [www.kulturkloster.ch](http://www.kulturkloster.ch)  
**Kosten:** 330.- bis 390.- CHF (nach Selbsteinschätzung) zzgl. 2 Übernachtungen mit Vollpension: Einzelzimmer 140.-/ Doppelzimmer 120.-/ Mehrbettzimmer 110.- CHF pP/ pN (optional)

**Info:** [www.institutfuerlebensfreude.de](http://www.institutfuerlebensfreude.de) [info@institutfuerlebensfreude.de](mailto:info@institutfuerlebensfreude.de)