

• Termine • Zeiten •

Auftaktwoche
29. Juni - 03. Juli 2022
(4 Nächte, Mi. bis So.)

2.-4. Sept 2022
2.-4. Dez. 2022
3.-5. März 2023
5.-7. Mai 2023
(je 2 Nächte, Fr.-So.)

Beginn 18 Uhr
Ende 16 Uhr

• Seminargebühren •

Auftaktwoche: 450 €
Verbindliche Anmeldung
mit Anzahlung von 200 €.

Alle weiteren Termine je 250€.
Rabatt von 200 € bei verbindl.
Anmeldung zu allen Terminen.

• Seminarort Auftaktwoche •

Kranichmoorhof (bei Mölln)
pro Nacht: 70-85 EUR (inkl. veget. VP)
Seminarhaus Moorhusen:
pro Nacht: 20-40 EUR (plus Essensumlage)

• Die Jahresausbildungsgruppe •

von 10 bis 16 Personen lernt sich beim ersten
Termin kennen und geht gemeinsam durchs Jahr.
Zwischen den Terminen treffen sich Peergroups
nach Absprache privat oder online.

• Teilnahme-Voraussetzungen •

Grundlegende Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation.
Bereitschaft zum Leben in Gemeinschaft und Berücksichtigung der
Bedürfnisse aller Beteiligten.

• Teilnahme-Zertifikat •

Die Seminartage in der Ausbildungsgruppe können als Baustein
im CNVC-Zertifizierungsprogramm für Trainer:innen anerkannt werden.

Marina Stege

GFK-Trainerin (CNVC)

0174/4164078

04127929936

mastege@aol.com

www.marinastege.de



Claudia Wunram

GFK-Trainerin

040/38634373

0177/3683085

info@gfk-perspektivwechsel.de

www.gfk-perspektivwechsel.de

Vertiefende Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Juni 2022 bis Mai 2023

Lebenskräfte
spüren
und
ins Fließen
bringen



mit
Marina Stege
Claudia Wunram

Gibt Dir Dein Leben Kraft? Oder braucht es all Deine Kraft? Kennst Du Deine **Ressourcen** und hast sie im Blick? Bleibst Du auch in **Leitungsrollen** mit Deinen

Kraftquellen in Kontakt? In Zeiten von Umbruch und Übergängen ist ein guter Kontakt zu den **Quellen**

unserer **Lebenskraft** wesentlich. Gerade in Führungsrollen brauchen wichtige eigene Bedürfnisse unsere Aufmerksamkeit und **liebevolle Zuwendung** bevor wir uns anderen empathisch zuwenden.

Unser Ansatz in dieser Trainer:innen-Ausbildung ist, die **Selbstwahrnehmung** und **Selbststärkung** als Ausgangspunkt zu nutzen, um eine Gruppe hilfreich unterstützen und begleiten zu können.

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und entdecken unseren **ureigenen Zugang** zu den Kräften, die uns im Leben und unserer Leitungsrolle stärken.

Um in unsere Kraft zu kommen, blicken wir zurück, ins Jetzt und nach vorne.

Manchmal ist der Zugang zur Lebenskraft wie verschüttet durch hinderliche Glaubenssätze, fehlende Versöhnung oder Schuld und Scham.

Wie prägt das unseren Umgang mit uns selbst, unsere Verbindung zu unseren Teilnehmenden, unsere **Gestaltung von sozialen Beziehungen**, unsere Ausrichtung im Leben, unsere beruflichen Vorhaben? Welche Vorurteile und Feindbilder stehen uns dabei im Weg, **unser eigenes Potential** zu leben und **Gruppen in ihre eigene Stärke zu begleiten**?

Wir nehmen uns Zeit, Lebensstationen zu feiern und zu betauern, anstehende Übergänge zu würdigen, Visionen zu entwickeln und zum Leben zu erwecken. Schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit

haben in unserem **geschützten Raum** ebenso Platz wie visionäre Prozesse zur Neugestaltung von sozialen Formen, die unsere Lebenskräfte fördern und erhalten.

Empathie und Achtsamkeit werden ergänzt durch Zeiten, in denen wir uns der **reinen Lebensfreude** widmen und unsere **Lebenskraft spüren.**

Aufbauend auf den Methoden der **Gewaltfreien Kommunikation** unterstützen uns kreative und vitale Ansätze aus BodyNVC, Musik, Gesang, Tanz und Meditation dabei, unsere Erfahrungen in der Gruppe zu integrieren und zu feiern.

Die Gruppe geht gemeinsam durch einen **selbst mitgestalteten Prozess**, der sich an den Teilnehmenden ausrichtet.

In der Auftaktwoche werden wir die Themen für die kommenden Wochenenden gemeinsam **an Eure Bedarfe anpassen.**

So kann jede:r das passende Übungsfeld für sich abstecken, eigene Kompetenzen einbringen und am Gruppenfeedback lernen, um den eigenen Handlungsspielraum in der Trainer:innen- und Begleitungsrolle zu erweitern.



**Lebenskräfte
spüren ...
... ins Fließen
bringen**

**Was macht Deine Lebenskraft aus?
Was hindert Dich, in Kontakt damit zu sein?
Wie kannst Du sie nähren und
für Deine Visionen nutzen?**