



**ANKER
AKADEMIE**

ANKER Sozialarbeit gGmbH | Lankower Str. 11a | 19057 Schwerin

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:
Stephan Hüppler

Amtsgericht Schwerin
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Fortbildungsangebot von Frau Ela Windels,
Sozialpsychologin (M.A.)

**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Lernen Sie die Sprache des Herzens!**

vorstellen.

*„Die meisten Probleme im Leben sind auf unachtsame Worte zurückzuführen.“
(Godwin Samararatne)*

Unsere Sprache ist oftmals lebensentfremdend und voller Schuldzuweisungen, Verurteilungen und Angriffen. Störungen in der Kommunikation oder gar mangelnde Kommunikation ist häufig die Quelle von Konflikten und hat schließlich negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen von gesundheitsförderndem Kommunikationsverhalten - Wertschätzung, Empathie, Akzeptanz und Achtsamkeit. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) Dr. Marshall B. Rosenberg, umgangssprachlich auch als „Sprache des Herzens“ bekannt, wird heute vielfältig in Krankenhäusern, Gefängnissen, Schulen und in der Politik eingesetzt, um in Krisen zu vermitteln und neue Formen des zwischenmenschlichen Umgangs zu entwickeln.

Die GFK ist mehr als eine Kommunikationsmethode, sie ist eine grundlegende Lebenseinstellung. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben; wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt und gleichzeitig Ablehnung und Abwertung vermeidet; der anregt uns ehrlich und klar auszudrücken, dabei gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle und einfühlsame Aufmerksamkeit zu schenken, um so eine tiefe Verbindung zu den Mitmenschen aufzubauen.

Das Seminar vermittelt folglich die Grundlagen dazu, wie Sie **mit dem Herzen reden – eine unerlässliche Basiskompetenz in der therapeutischen, sozialen, medizinischen und pädagogischen Arbeit.** In diesem 3-tägigen Seminar lernen Teilnehmer neben theoretischen Grundlagen und vielen Praxisbeispielen vor allem in Trainingseinheiten, die Wahrnehmung zu schulen, das Gegenüber aufzunehmen, hinter feindseligen und aggressiven Äußerungen des Anderen seine unausgesprochenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen sowie ein hohes Maß an Selbstempathie kennen. Wir arbeiten mit den persönlichen Beispielen der Teilnehmer. Die Bereitschaft zu Rollenspielen ist wünschenswert.

Ziel ist es, sensibel für sprachliche Äußerungen zu werden, Verbindungen mit anderen Menschen zu schaffen, um deren Gefühle und Bedürfnisse ebenso aufzuspüren, wie eigene Bedürfnisse.

Die Bausteine des Seminares sind:

1. Grundlagen der Kommunikation
2. Empathische Präsenz durch wertfreie Beobachtung
3. Sich aufrichtig zeigen und sagen, was man braucht
4. Achtsam hören mit allen Sinnen – verstehen, was der andere braucht
5. Die eigene Haltung reflektieren
6. Üben an eigenen Beispielen/Themen

Termin: **04./05./06. März 2021**

04.03.21 von 16:00 bis 21:00 Uhr
05.03.21 von 10:00 bis 17:00 Uhr
06.03.21 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Plaza Hotel, Bleicher Ufer 23, 19053 Schwerin

Gebühr: 550,00 €
(inklusive Tagungsgetränke, Kaffee/Tee mit kleinem Snack, Obst und einem Mittagessen)

Anmeldung: www.anker-akademie.de; Menü; ANKER Akademie; Anmeldung
Die Seminarnummer lautet: 2021-12

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis zum 09.02.21
zu überweisen.

Stornogebühren: bis 3 Wochen vor Anreise: 30 % der Seminarkosten
bis 2 Wochen vor Anreise: 50 % der Seminarkosten
bis 1 Woche vor Anreise: 75 % der Seminarkosten
ab 1 Woche vor Anreise: 90 % der Seminarkosten

Wir behalten uns vor, bei nicht erreichter Teilnehmerzahl, das Seminar kurzfristig zwei Wochen im Vorfeld abzusagen bzw. zu verschieben.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow
Akademieleiterin

Schwerin, 03.11.2020