

Organisatorisches

Termine und Zeiten

- 23. März bis 25. März 2012
- 23. Nov. bis 25. Nov.. 2012

Jeweils freitags von 18:00 – 21:00 Uhr,
samstags von 10:00 – 18:00 Uhr,
sonntags von 10:00 – 16:00 Uhr;
ca. 1 – 1,5 Std. Mittagspause.

Seminarort

Das Seminar findet in der Nähe des ICE-
und S-Bahnhofs München-Pasing statt:

Im ASZ-Pasing, Bäckerstraße 14, 81241
München

Auf Wunsch erhalten Sie eine genaue
Anfahrtsbeschreibung.

Gruppengröße

Die Teilnehmer(innen)zahl ist auf zwölf
Personen begrenzt. Ich arbeite prozess-
orientiert, d.h., dass die Themen, die Sie
mitbringen, im Vordergrund stehen.

Anmeldung zum Seminar

Bitte melden Sie sich telefonisch, per Post,
Fax oder Email an. Auf meiner Webseite
finden Sie ein Anmeldeformular. Die
Seminargebühr beträgt für Paare 400 EUR,
für EinzelteilnehmerInnen 220 EUR. Ihr Platz
ist sicher gebucht mit Erhalt der
Anmeldebestätigung.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage bei der Trainerin:



Esther Gerdts

Zertifizierte Trainerin und Assessorin des
CNVC, Mediatorin im Bundesverband e.V.,
Pädagogin für psychosomatische
Gesundheitsbildung (IPSG). Facilitator for
Restorative Circles

Ich habe 35 Jahre lang Erfahrungen in
Beziehungen/Partnerschaften gesammelt
und glaube daran, dass die aufrichtige und
empathische Auseinandersetzung in einer
Paarbeziehung die größtmögliche Chance
bietet für persönliches Wachstum,
Selbstreflexion und Erfüllung.

Tel. 089-502 85 65; Fax 089-89042314;
Mobil 0177 – 74 125 74;
kontakt@empathy-first.com
www.empathy-first.com

- *Seminare und
Ausbildung in
Gewaltfreier
Kommunikation*
- *Einzel- und
Paarberatung,
Supervision*
- *Mediation,
Restorative Circles*
- *Seminarreisen nach
Mallorca, Kroatien
und Osttirol*

Hörst du mir eigentlich zu?

Gewaltfreie Kommunikation



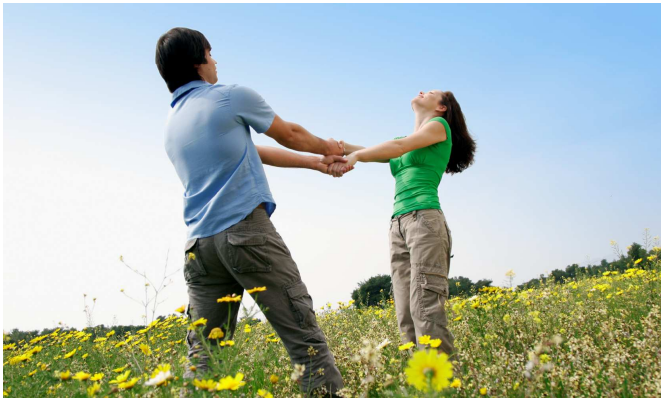
Vertiefungsseminar für Singles und Paare



Das Geheimnis einer erfüllenden Partnerschaft

...ist *mehr* als die Bereitschaft sich auf einen Veränderungsprozess einzulassen, sondern ein gemeinsamer Weg, der Höhen und Tiefen mit sich bringt.

Wir unterstützen Sie, eine Balance herzustellen zwischen Zweisamkeit und Autonomie. Gleichzeitig erweitern Sie Ihre Fähigkeiten, Konflikte mit Leichtigkeit zu lösen.



Themen und Inhalte

Den Standpunkt des/der anderen erfassen bei Konflikten und Streitgesprächen und den eigenen vertreten

Projektionen und Übertragungen erkennen und zurücknehmen

Konstruktiver Umgang mit Aggressionen, Scham und Schuld

Schmerz umwandeln in die Schönheit der Bedürfnisse und daraus Kraft schöpfen

Dieses Seminar ist geeignet für Sie, wenn Sie...

- ein 2-3tägiges Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation besucht haben
- neue Muster in der Auseinandersetzung mit ihrem/ihrer Partner/in etablieren möchten
- ihre Paarbeziehung abwechslungsreicher und erfüllender gestalten wollen
- ihr Verhaltensrepertoire in der Partnerschaft erweitern möchten
- Konflikte auf eine neue Art und Weise mit Leichtigkeit und Souveränität lösen möchten
- den Austausch mit anderen Paaren wünschen, um sich inspirieren zu lassen

So werden Sie trainieren

Ich biete Ihnen eine Mischung aus kurzen theoretischen Einheiten, praktischen Übungen und Rollenspielen.

Dabei ist mir eine geschützte Atmosphäre wichtig, in der Spannung, Humor, Intensität und Tiefe ihren Platz haben.

Wir nutzen Zweier- und Vierergespräche und den Austausch in der Gruppe, um Situationen aus Ihrem Beziehungsalltag zu klären.

*„Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt un
einen Weg, in jedem Moment unseres Leben
die Schönheit in der anderen Person zu sehen,
ungeachtet ihres Verhaltens oder ihrer
Ausdrucksweise.“*

(Marshall B. Rosenberg)

Am Ende des Seminars ...

- sind Sie sicherer, die Gewaltfreie Kommunikation in Ihrer Partnerschaft zu leben
- werden Sie „Innehalten“ können, bevor Sie reagieren
- haben Sie individuelle Strategien entwickelt, um Ihre Bedürfnisse zu erfüllen
- wissen Sie, wie Sie in Konflikten einfühlendes Verständnis aufbringen und bekommen können
- können Sie mit den individuellen Eigenheiten Ihres Partners besser umgehen
- steht Ihnen ein reichhaltigeres Angebot an Beziehungspflege-maßnahmen zur Verfügung
- können Sie sich selbst und Ihre/n Partner/in humorvoller und gelassener annehmen

