



www.catherinejobin.ch

Engagiert und kreativ im Gespräch - eine Achtsamkeitspraxis



Tagesseminar am 24. August 2019

Kommunikationstraining für alle Tage:
Konstruktive Gespräche - im Beruf und privat

**sagen, was wir meinen
das Gegenüber hören
aussprechen, was wir wünschen
einander stärken und unterstützen
gemeinsam Strategien entwickeln**

Ziele

- die Methode der gewaltfreien Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg kennen lernen/vertiefen und üben
- eigene Bedürfnisse aufdecken und klar formulieren
- die Anliegen des Gegenübers hören und einbeziehen
- Verantwortung für den Gesprächsverlauf (mit)übernehmen
- den eigenen Gestaltungsspielraum erweitern
- Klarheit schaffen
- Beziehung fördern und Vertrauen schaffen
- verbunden und offen kommunizieren auch in schwierigen Situationen
- Gespräche mit mehr Freude, Lebendigkeit und Authentizität führen

Arbeitsweise

- Fachinputs
- spielerisch ausprobieren und üben
- beobachten von Gesprächsprozessen
- Austausch
- Gruppengrösse maximal 12 TN

Zielpublikum

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für einen Kommunikationsfluss interessieren, der Freude macht und Vertrauen schafft.

**„Alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse
– nur die Bitten sind unterschiedlich.“**

Marshall B. Rosenberg

Jeder Mensch möchte mit seinen Handlungen seine Bedürfnisse erfüllen, besonders deutlich sichtbar wird das in Konfliktsituationen.

Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt die Haltung der Achtsamkeit, indem sie Klarheit, Ehrlichkeit, Vertrauen, gegenseitiger Respekt, Partnerschaftlichkeit und Mitgefühl fördert und zum Ausdruck bringt.

Die Art, wie wir unsere Bedürfnisse ausdrücken oder die Bedürfnisse unseres Gegenübers erkennen und spiegeln ist für die Beziehungsebene und den weiteren Gesprächs- und Lösungsverlauf oft entscheidend.

Kurszeiten

Samstag 24. August 2019, 9 bis 16 Uhr
(eine Stunde Mittagspause)

Tee sowie Nüsse und Trockenfrüchte stehen zur Verfügung.
Bitte für die Mittagsverpflegung ein eigenes Lunchpaket mitbringen.

Kurskosten inkl. Material

Franken 180.00

Kursort

Walzwerk Münchenstein, Tramstrasse 66 CH-4142
Münchenstein
Praxis für Logopädie, Sprechkunst und MBSR

Anmeldung und weitere Informationen
per Email an kontakt@catherinejobin.ch

Anmeldefrist 15. August 2019

Im Anschluss an den Kurstag werden einmal im Monat Trainingsabende in Basel angeboten.

Leitung

Catherine Jobin Fliegel, lic.iur.
Coach auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
Lehrerin für MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
Juristin und Dozentin an der Fachhochschule Nordwestschweiz
Primar- und Oberstufenlehrerin

Aktuelle Tätigkeiten

Achtsamkeitslehrerin an der Psychiatrischen Klinik Königsfelden
Lehraufträge in den Bereichen Recht und Kommunikation
Leitung von Kommunikations- und MBSR Kursen