

Autonomie • Souveränität • Leichtigkeit
Gewaltfreie Kommunikation in Drucksituationen

Workshop 14.-15. Februar 2014

gewaltfrei kontern

elegant und gelassen
bei Angriffen und Vorwürfen

Ziele des Workshops

Der Workshop hat die Stärkung von Autonomie und Selbstwirksamkeit im Umgang mit belastenden Situationen zum Ziel. Es geht um die Kunst des *gewaltfreien Konterns*. So zu kontern, dass man für sich einsteht. Dass Grenzen gesetzt werden und trotzdem Türen offen gelassen und Gesichter gewahrt bleiben. Dass der Kontakt zum Gegenüber vielleicht gerade durch das humorvolle und bedürfnisgerechte Kontern aufrechterhalten wird. Es geht um:

- Klarheit und wertschätzende Selbstbehauptung.
- Souveränität im Umgang mit verbalen Angriffen, Vorwürfen und Attacken.
- Hören und Entschärfen von Einwänden.
- Festigung und Ausdruck des eigenen Standpunktes.
- Die Nutzung der Vorwurfsenergie zur eigenen Entwicklung.

Auf dass es gilt: „Chapeau! Erstklassige Antwort!“

Zielgruppe

- Menschen, die die eigene Schlagfertigkeit kompetenz ausbauen wollen.
- Menschen, die nach respektvollem Umgang mit Vorwürfen suchen.
- Menschen die sich wertschätzend abgrenzen und behaupten wollen.
- Führungskräfte und MitarbeiterInnen, die ihre Kommunikation in belastenden Situationen optimieren wollen.
- Menschen, die mehr Humor in schwierige Situationen bringen wollen.

Lernelemente

- Neue Wege bei inneren Blockaden
- Gewaltfrei ist...
- Kontern: klassisch und gewaltfrei
- Abwehr- und Umleitungstechniken
- Eigene Muster zum **gewaltfreien Kontern** entwickeln
- Situationsgerechtes Agieren

„WORTE SIND FENSTER ODER SIE SIND MAUERN“ (Ruth Bebermeyer).

Jeder Vorwurf, jeder Angriff, jede Hänselei ist eine Botschaft mit einer starken emotionalen Ladung, die oft die Macht hat uns dorthin zu drängen, wohin wir gar nicht wollen. Das macht betroffen und führt zur Anspannung und Abwehr. Es bilden sich Fronten. Die Beteiligten wollen ihr Gesicht wahren. Sie wollen im Recht sein. Wo bleiben dabei die Bedürfnisse? Wo bleibt das ursprüngliche Thema?

Im Workshop **gewaltfrei kontern** geht es um den autonomen Umgang mit Druck. Es geht nicht um kurzfristige Siege oder schnelle Pointen als Gag. Es geht um stilvolles Bestehen der Herausforderung. Es geht um nachhaltige Souveränität. Es geht um langfristigen Gewinn.

In angespannten Situationen präsent zu bleiben und angemessen zu handeln, ist eine Kunst, die geübt werden kann. Wer für sich selbst einstehen kann, agiert aus sich heraus authentisch und kann sich gleichzeitig auf das Du hinbewegen. Das Scharfe wird entschärft. Das Blockierende in Bewegung gebracht. Das Schwere wird leichter und in eine konstruktive Richtung gelenkt. Humor und Mut verleihen den belastenden Situationen die eigene ungewöhnliche Würze.

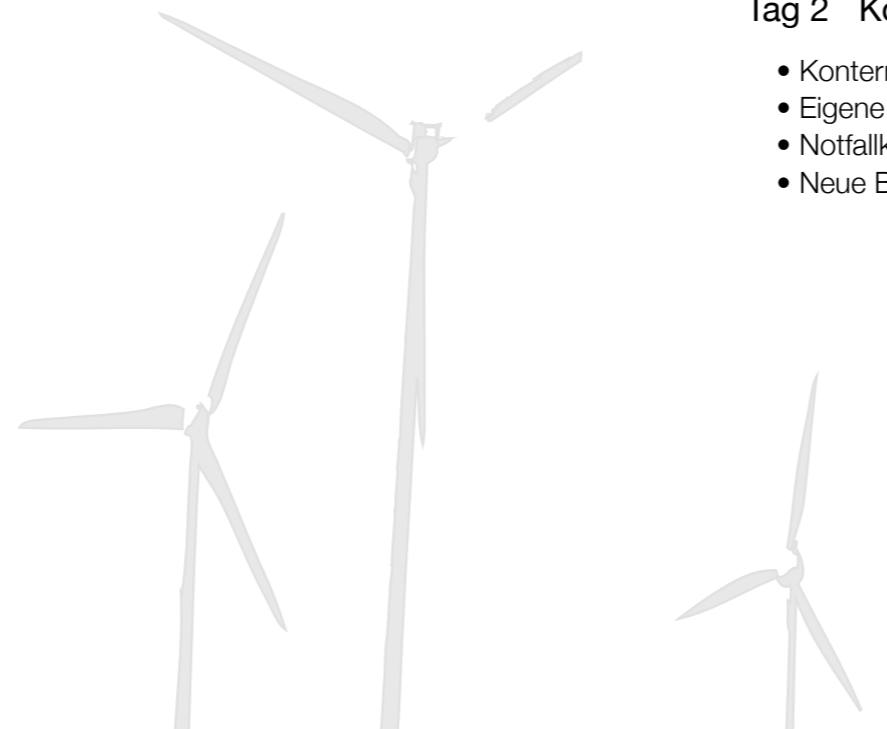
Inhalte

Tag 1 Kontern wollen

- Bewegung: Mit dem Wind „tanzen“ und souverän die Richtung wählen
- Orientierung und Plan
- Achillesferse neu
- Kontern in Stress

Tag 2 Kontern können

- Kontern: klassisch und gewaltfrei
- Eigene Handlungs-Muster ausarbeiten
- Notfallkofer
- Neue Blickwinkel



Workshop

Freitag, 14. - Samstag, 15. Februar 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort • TIROLER BILDUNGSINSTITUT GRILLHOF Grillhofweg 100, 6080 Igls-Vill • www.grillhof.at

Information und Anmeldung •

Mag.^a Pia Krismer

(++43) / (0)699 -101 906 60 • office@pia-krismer.at • www.pia-krismer.at

Mag. Radoslaw Celewicz

(++43) / (0)699 -192 114 56 • office@sinnundzweck.at • www.sinnundzweck.at

TeilnehmerInnen • Menschen mit Interesse an der Schlagfertigkeit und der Gewaltfreien Kommunikation

TeilnehmerInnen-Zahl • mindestens 8 - maximal 15

Anmeldeschluss • 24. Jänner 2014

Preis • 430,- exklusive MwSt; inklusive Unterlagen, der Workshop ist doppelbesetzt

Mag^a Pia Krismer, CMC

Unternehmensberaterin für Führung, Kommunikation und Werte, Coach für Führungskräfte, Bergwanderführerin
Preisträgerin beim Constantinus Award 2010 in der Kategorie Personal & Training



Mag. Radoslaw Celewicz

Unternehmensberater für Organisationsentwicklung und -Veränderung, Wirtschaftsmediator, Trainer für Kommunikation (Schwerpunkt: Gewaltfreie Kommunikation) Theologe, Designfotograf

www.pia-krismer.at



www.sinnundzweck.at

