



Giraffenwerkstatt Bielefeld

Recht haben oder glücklich sein?

Giraffenwerkstatt Bielefeld gegründet 2015

Christine Buchmann

Diplom - Religionspädagogin,
Ergotherapeutin
GFK - bewegt seit 2012

Andrea Zingsheim

EX-IN Genesungsbegleiterin & Trainerin
Tischlerin, Orchestermusikerin
GFK - bewegt seit 2012



Kontakt

Giraffenwerkstatt Bielefeld GbR
Frachtstraße 9
33602 Bielefeld

info@giraffenwerkstatt-bielefeld.de
www.giraffenwerkstatt-bielefeld.de

Christine Buchmann 0521 – 9145 2423
Andrea Zingsheim 0521 – 9890 7459

Die Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg
kennenlernen und üben

*Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit,
ein Fluss zwischen mir und anderen,
der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.
(Marshall B. Rosenberg)*

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

nach Marshall B. Rosenberg unterstützt uns dabei:

- Unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse klarer zu erkennen und anzunehmen
- Im Selbstaussdruck Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen und diese authentisch und verständlich zu äußern
- Anderen empathisch zuzuhören
- Eine tiefe Verbindung zu unseren Mitmenschen entstehen zu lassen
- Konstruktiv mit Ärger und Kritik umzugehen
- Gespräche sowohl im privaten als auch im beruflichen Rahmen wertschätzend und bedürfnisorientiert zu gestalten
- Eine offene und wertfreie Haltung jenseits von richtig und falsch einzunehmen

*Wenn wir die Bedürfnisse und Gefühle anderer hören,
dann erkennen wir die Menschlichkeit,
die wir gemeinsam haben.
(Marshall B. Rosenberg)*

Was wir anbieten:

Schnuppertag

Bei dieser eintägigen Einführungs-Veranstaltung gewinnen Sie einen ersten Eindruck, wie die GFK dazu beitragen kann, unser Leben und unsere Beziehungen friedvoller und lebendiger zu gestalten.

Werkstatt-Tage

An einem Werkstatt-Tag wird auf Grundlage der GFK ein ausgewählter thematischer Schwerpunkt erarbeitet. Für Interessierte mit GFK -Vorkenntnissen bieten diese Tage die Möglichkeit bestimmte Aspekte der GFK zu wiederholen und zu vertiefen.

Übungsgruppe

Hier vertiefen Sie die Grundlagen, die Sie in einer Einführungs-Veranstaltung wie z.B. in einem Schnuppertag kennen gelernt haben, erwerben neue Kenntnisse und üben sich weiter im empathischen Zuhören und authentischen Selbstaussdruck.

Inhouse Schulungen

Gerne veranstalten wir Einführungstage oder Vorträge zur Gewaltfreien Kommunikation sowie Workshops zu wertschätzender Gesprächsführung auf Grundlage der GFK, speziell zugeschnitten für Ihre Mitarbeiter oder Teams. Bitte sprechen Sie uns an.