Ich bin o. k., so wie ich bin -

Vollkommene Selbstannahme mit GFK

Vertiefungsseminar
23. - 25.06.23

mit Marianne Sikor und Sonja Gasparini

Trainerinnen für gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

Trainingsleitung

Marianne Sikor

International zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Mediatorin, Dipl.-Volkswirtin.

Ich arbeite seit 1998 mit der Gewaltfreien Kommunikation in der Konfliktvermittlung (Mediation), in Einzelberatung und Training für Privatpersonen, Organisationen und Unternehmen. Seit 2008 begleite ich zudem als Assessorin KandidatInnen im Zertifizierungsprozess des CNVC. Meine Begeisterung gilt zugleich der Unterstützung von persönlichem Wachstum als auch der Mitgestaltung eines partnerschaftlich-strukturierten GFK-Netzwerks in Deutschland.

Ich bin 55 Jahre alt und habe zwei Töchter.

Mehr zu mir unter
www.marianne-sikor.de .

Sonja Gasparini

International zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC).

Seit Jahrzehnten begeistere ich mich für die Natur, alternatives Heilen und suche die Verbindung zu mir, meinen Mitmenschen und der Erde. Empathiefähigkeit und das Annehmen aller Gefühlsschattierungen sind für mich ein goldener Schlüssel dafür.

Ich bin Mutter von 3 Jungs, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Homöopathie, Yogalehrerin, Waldwohltrainerin und gebe auch Seminare an ihrem Wunschort und in unserer Zweitheimat Marokko.

Mehr zu mir unter www.sonja-gasparini.de

Ich bin o. k., so wie ich bin – Vollkommene Selbstannahme mit GFK

Auf dem Weg zu völliger Selbstakzeptanz

Wir alle haben im Laufe unseres bisherigen Lebens viele Strategien angesammelt, die unseren einzigartigen Ausdruck blockieren. Um uns das Überleben, Zugehörigkeit und Liebe zu sichern, haben wir von Kindheit an Verhaltensweisen, Muster und Glaubenssätze entwickelt, um uns die Anerkennung und Akzeptanz von außen zu sichern. Wenn wir nun eine größere Lebendigkeit entwickeln und unseren Ausdruck mehr in die Welt bringen wollen, ist der wichtigste Schritt der hin zu völliger Selbstannahme. Wenn wir uns selbst Liebe und Respekt entgegenbringen und lernen, auf unsere Gefühle zu hören, finden wir die Freiheit, unsere Lebendigkeit aufblühen zu lassen.

In diesem Seminar können Sie hinter Themen wie starken Gefühlen, Glaubenssätzen und hinderlichen Mustern den Schatz Ihrer eigenen Bedürfnisse entdecken und damit diese Gefühle und Muster als Wegweiser nutzen auf einem Weg hin zu völliger Selbstakzeptanz und liebevoller Selbstannahme.

"Es gibt eine Vitalität, eine Lebenskraft, eine Energie, eine Anregung, die durch dich in Handlungen umgesetzt wird. Und da es dich über alle Zeit hinweg nur einmal gibt, ist dieser Ausdruck einzigartig. Wenn du ihn blockierst wird er niemals existieren durch ein anderes Medium, und wird verloren sein. Die Welt wird ihn nicht haben."
Martha Graham.

Wie wir arbeiten

- Wir kombinieren klar strukturierte Übungen, theoretische Inputs und eine teilnehmer- und prozessorientierte Leitung, um Ihnen zu ermöglichen, die Gewaltfreie Kommunikation in lebendiger Praxis zu erfahren und mit allen Sinnen zu lernen.
- Wir achten auf eine vertrauensvolle, warme Atmosphäre und eine Balance zwischen Intensität und Leichtigkeit.
- Im Plenum, in Kleingruppen und in Einzelarbeit arbeiten wir mit den Themen und inneren wie äußeren Konflikten der TeilnehmerInnen.
- Wir schaffen einen Raum, in dem leichtes Lernen möglich ist, intensive Arbeit an eigenen Themen ihren Platz findet, in dem Feiern und Trauern sich ergänzen und in dem Weinen und Lachen gleichberechtigt nebeneinander stehen.

Inhalte

(Variieren je nach individuellen Schwerpunkten der Gruppe)

- Selbstakzeptanz entwickeln
- Mir selbst der beste Freund / die beste Freundin werden
- Umgang mit starken Gefühlen: den Schatz meiner Bedürfnisse dahinter entdecken und annehmen
- Glaubenssätze transformieren:
  mir bewusst machen, wann welche Glaubenssätze in mir aktiv sind und entdecken, wie ich sie mit Blick auf die Bedürfnisse transformieren kann
- Eigene hinderliche Muster verändern:
  bewusst entscheiden, wie ich agieren möchte, um meine Bedürfnisse zu erfüllen

Termin

23. - 25. Juni 2023

Seminarzeiten:
Freitag 15-19 Uhr, Samstag 9.30 - 18.30 Uhr, Sonntag 9.30 - 16 Uhr

Ort

Das Seminar findet statt in Braunschweig (der genaue Ort wird noch bekanntgegeben).

Teilnahmevoraussetzung / Anerkennung

Teilnahmevoraussetzung für dieses Seminar sind 5 Seminartage in Gewaltfreier Kommunikation.

Dieses Seminar wird im vollem Umfang anerkannt für die internationale Trainerzertifizierung zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC).

Seminargebühr / Anmeldung:

Seminargebühr bei Anmeldung bis 01.05.23: 340,- €

Seminargebühr bei Anmeldung nach dem 01.05.23: 380,- €

Mit Ihrem Seminarbeitrag bestreiten wir unseren Lebensunterhalt. Vielen Dank dafür. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, den Betrag aufzubringen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung, damit wir nach einer Lösung suchen können, die unser aller Bedürfnisse berücksichtigt.

Anmeldung und ausführliche Informationen im Internet unter
www.marianne-sikor.de