

● TERMIN & PREIS

jeweils montags von
18.00 h bis 21.00 h

13.11.2023

20.11.2023

4.12.2023

11.12.2023

Kursgebühr 220 €

Anmeldung: ZIST

Penzberg Nr. 231120

● Anreise nach ZIST

Anreise Informationen scannen:



Falls Sie ein Taxi benötigen:

Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339

Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445



ZIST ist ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie und ist zudem Sitz der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland in der Nähe von München.

Das Programmangebot von ZIST umfasst



SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.



FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.



ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten (jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail info@zist.de

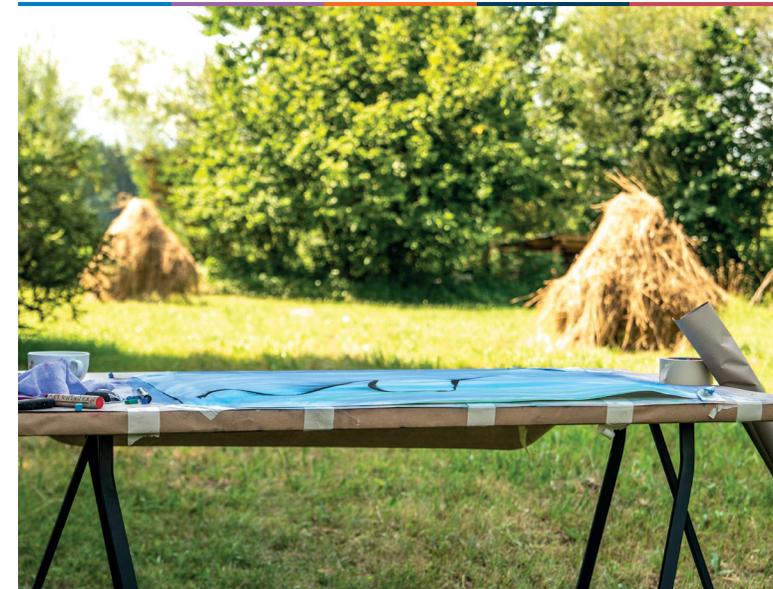
Telefon **+49-8856-93690**

www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook

Sophia Kumpmann

VERTIEFENDER WORKSHOP GEWALTFREIE KOMMUNIKATION – ONLINE

Fortlaufender Onlineworkshop an vier Abenden



FORTBILDUNG – WORKSHOP

NOVEMBER BIS DEZEMBER 2023

VERTIEFENDER WORKSHOP GEWALTFREIE KOMMUNIKATION – ONLINE

● KURSBESCHREIBUNG

In diesem fortlaufenden Workshop werden die Grundlagen der GfK wiederholt mit dem Schwerpunkt auf der Praxis: Eine gemeinsame Forschungsreise, mehr Gewaltfreie Kommunikation in den persönlichen Alltag zu integrieren, im Umgang mit uns selber und im Umgang mit anderen Menschen, um weiter in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu wachsen. Gemeinsame Übung in der Gruppe statt alleine im Alltag.

Die konkrete inhaltliche Ausrichtung, welche Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation wir vertiefen, richtet sich nach den Themen, die den Teilnehmenden gerade wichtig sind. Möglich sind zum Beispiel

- Ärger und Wut,
- Nein sagen und Nein hören,
- Selbstbehauptung,
- GfK in die Alltagssprache bringen,
- eigene Glaubenssätze/alte Muster,
- GfK in (Liebes-)Beziehungen,
- GfK und Sex,
- Selbstannahme: wie gehe ich mit mir selber um, wenn ich nicht 100 % perfekt bin ... und vieles mehr,
- Entscheidungen, innere Konflikte.

Für den Anfang bietet die Workshopleiterin vorbereitete Themen. Dazu gibt es Raum für Fragen, Austausch, vertiefendes Wissen und Spaß.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Einführungskurs Gewaltfreie Kommunikation in ZIST oder vergleichbare Seminare (circa 12 Seminarstunden).

Maximal 12 Teilnehmende

Technische Voraussetzungen

Der Onlineworkshop findet über die Plattform Zoom statt, wir achten bei der Einrichtung der Meetings auf datenschutzrechtlich relevante Einstellungen. Für die Teilnahme ist lediglich ein PC, Notebook oder Tablet sowie eine stabile Internetverbindung notwendig. Technik-Neulinge erhalten von uns eine ausführliche Anleitung und die Möglichkeit zum Test-Meeting einen Tag vor Workshopbeginn.

● BIOGRAFIE



Sophia Kumpmann, Dr., vom *Center of Non-violent Communication (CNVC)* zertifiziert als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, vom *Deutschen Verband für Coaching und Training (dvct)* zertifiziert als Coach und Trainerin und vom *Bundesverband für Mediation (BM)* als Mediatorin anerkannt, Pesso-Therapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Dipl.-Sozialpädagogin.
www.effektivundgelassen.de

