

● TERMINE & PREIS

jeweils montags
von 18.00 h bis 21.00 h

5.2.2024

19.2.2024

26.2.2024

4.3.2024

Kursgebühr 235 €

Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 240222

● 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

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION – ONLINE

Fortlaufender Onlineworkshop an vier Abenden



FORTBILDUNG – WORKSHOP

FEBRUAR BIS MÄRZ 2024

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION – ONLINE

● KURSBESCHREIBUNG

Gut mit sich selbst in Kontakt zu sein, ist eine Voraussetzung dafür, gut mit anderen in Kontakt zu sein. Doch es kann durchaus eine Herausforderung sein mitzubekommen, ob und warum eine Situation für einen selbst passt oder nicht – und um was es dabei wirklich geht. Wie kann das ehrlich und konstruktiv kommuniziert werden, ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen? Wie können Menschen dann in einen Dialog kommen, in dem beide Seiten wirklich gehört werden? Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen ist die Basis für ein konstruktives Gestalten von Beziehungen.

Dafür braucht es Selbstreflexion, Selbstempathie und die Fähigkeit, anderen empathisch zuzuhören – doch wie geht das konkret? In Alltagssituationen, egal ob im privaten oder beruflichen Bereich, erleben wir immer wieder Situationen, die uns überfordern, verunsichern, ärgerlich oder ratlos zurücklassen.

Im Workshop wird praktisch anwendbares Handwerkszeug für Gesprächs- und Konfliktsituationen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg vermittelt.

An eigenen Situationen wird praktisch geklärt, wie man

- *Unstimmigkeiten* für sich selber klären und
- diese ehrlich und respektvoll ansprechen kann,
- einem Gegenüber empathisch begegnet und zuhört, ohne die eigene Klarheit zu verlieren,
- konkrete Lösungen entwickeln kann.

Daneben geht es auch um die Haltung hinter den Worten, wie jenseits von einem Denken von *richtig* und *falsch* und der Idee von Schuld eine bedürfnisorientierte Sichtweise zu Vertrauen und Verbindung beiträgt.

Sophia Kumpmann arbeitet prozessorientiert, strukturiert und achtet auf einen respektvollen und empathischen Rahmen. Die einzelnen Abende bestehen meist aus kurzen Inputs, praktischen Übungen und Reflexionsmöglichkeiten. Die Teilnehmenden können an eigenen Themen/Situationen üben, um eine größtmögliche Alltagstauglichkeit und Nachhaltigkeit zu erreichen. Daneben ist Raum für individuelle Fragestellungen, für Tipps und Tricks, Austausch und Spaß.

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

