



# LINDA STOIB

TRAINERIN FÜR GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (FACHVERBAND)  
MEDIATORIN • ACHTSAMKEITSBASIERTE KÖRPERARBEIT

## Ausbildung

# Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit

2020 · 16 Tage · Deggendorf

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die die gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg (GFK) kennen gelernt haben und jetzt Sicherheit, Vertrauen und Tiefe in der Anwendung gewinnen möchten.

## Seminarinhalte

Die Teilnehmer\*innen erlernen und vertiefen die Grundlagen der GFK in Theorie und praktischer Anwendung.

### Inhalte:

- ☉ Das Menschenbild in der GFK
- ☉ Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- ☉ Die 4 Schritte als Struktur in der GFK
- ☉ Der Authentische Selbstausdruck
- ☉ Die Empathie und Selbstempathie
- ☉ Das Empathische Zuhören
- ☉ Empathisches Nein-Sagen
- ☉ Umgang mit Ärger, Angst, Schuld, Scham, Depression
- ☉ Verantwortung als kraftvoller Weg in die Freiheit
- ☉ Umgang mit Vorwürfen und Selbstkritik
- ☉ Feiern und Trauern
- ☉ Gesellschaftlicher Wandel

### Die Ausbildung besteht aus drei Bausteinen:

- ☉ Theoretische Vermittlung der Grundlagen der GFK
- ☉ Praktisches Erforschen in Gruppenprozessen und im Alltag
- ☉ Training in Achtsamkeit, Gewahrsein, Körperbewusstheit

## Trainer

Linda Stoib, Anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (Fachverband) · Mediatorin · Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) · Achtsamkeitsbasierte Körperarbeit



Markus Stoib (Assistenz) Ausbildungen in GFK · Jahrest raining Zapchen Somatics · Fortbildungen bei Diana und Michael Richardson, Daniel Odier, Natalie Delay

## Veranstaltungsort

Deggendorf

## Veranstaltungszeit

18.-19.01.2020  
22.-23.02.2020  
14.-15.03.2020  
25.-26.04.2020  
20.-21.06.2020  
25.-26.07.2020  
19.-20.09.2020  
10.-11.10.2020

## Seminarkosten

1.600,00 €, inkl. MwSt  
Ratenzahlung ist möglich

## Anmeldung

per Mail: linda@stoib.de

Soweit wir uns noch nicht kennen, ist ein persönliches Vorgespräch Voraussetzung.

## Kontakt und Infos

web: www.stoib.org  
mobil: 0160-96 31 70 86  
Hohe-Tann-Straße 5  
94518 Oberkreuzberg