

## Der Nutzen für Sie

### *Für Sie selbst*

- ❖ einen wertschätzenden und achtsamen Umgang mit sich
- ❖ eigene Bedürfnisse klären
- ❖ eigene Anliegen und Grenzen kennen lernen und durch eine einfühlsame und verbindende Kommunikation darlegen
- ❖ die eigene Resilienz stärken

### *Für Ihre tägliche Arbeit*

- ❖ Wertschätzung als Gesundheitsfaktor – die Arbeitsfähigkeit erhalten
- ❖ Kommunikative Kompetenzen ausbauen und vertiefen
- ❖ Grenzen setzen mit Partizipation
- ❖ Erhöhen der Konfliktkompetenz und dadurch Entlastung

## Die Zielgruppe

### Meine Seminare

richten sich an Menschen, welche in pädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Berufen tätig sind:

*Erzieher, Kinderpfleger, Heilpädagogen, Heilerzieher, Lehrer, Sozialpädagogen, Ärzte, Therapeuten, Psychologen, Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger und viele mehr,*

*in den Bereichen von*

*Kindertageseinrichtungen, Schulen, Institutionen der Kinder- und Jugendhilfe, der Erwachsenenhilfe, somatischen oder psychiatrischen Kliniken*

Ebenso richtet sich mein Angebot an alle Menschen, die eine wertschätzende und respektvolle Kommunikation mit ihren Mitmenschen anstreben.

## Empathie



### *Miteinander in Verbindung sein*

*Ein Kommunikationstraining auf der Basis der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg*

*Gewaltfrei kommunizieren bedeutet die innere Haltung und ein Handeln, welches die Bedürfnisse eines jeden berücksichtigt. Jedes Verhalten dient der Erfüllung eigener Bedürfnisse, ohne dass man mit jedem Verhalten einverstanden ist. Konflikte entstehen bei der Wahl unserer Strategien.*

**„Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“**

Rumi

## Die Methodik

Als Methode gelten die  
4 Schritte in der GFK:

- ❖ *die Beobachtung*
- ❖ *die Gefühle*
- ❖ *die Bedürfnisse*
- ❖ *die Bitte*

## Weitere Module

*Weitere Module sind:*

- Selbstempathie und Aufrichtigkeit
- Das 4 –Ohren Modell
- Umgang mit einem „Nein“
- Umgang mit „Ärger und Wut“

Theoretische Inhalte,  
Diskussionen, Paar- und  
Gruppenarbeiten, Rollenspiele  
und Übungen zur eigenen  
Selbstentwicklung gestalten  
die Seminare lebendig und  
bereichernd.

## Mein Seminarangebot

Ich biete meine Fortbildungen als  
Inhouse-Veranstaltungen in Ihrer  
Institution an.

Sie können einen zeitlichen Umfang  
von ein bis zwei Tagen planen.

### Mein Angebot:

- Einführungsseminar
- Vertiefungstage
- GFK in Kindergarten und Schule  
mit dem Projekt Giraffentraum®

*Die Kosten erfahren Sie auf  
meiner Homepage unter Honorar.*

## Dozentin und Kontakt



**„Willst du Recht haben  
oder glücklich sein?  
Beides zusammen  
geht nicht.“** *M.B.R.*

### Birgit Michalke-Limmer

Ich bin verheiratet,  
Mutter von 3 Söhnen,  
staatl. anerkannte Erzieherin,  
Kommunikationstrainerin und  
Multiplikatorin für das Projekt  
Giraffentraum® auf der Grundlage der  
gewaltfreien Kommunikation nach  
Marshall B. Rosenberg und  
Zertifizierte PAIR -Deeskalationstrainerin



Hier erhalten Sie Informationen:

[www.wegweiser-perspektivenwechsel.de](http://www.wegweiser-perspektivenwechsel.de)