

MARIA MÜLLER

COACHING, MEDIATION & GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Dresden, den 16.05.2017

Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Maria Müller. Ich bin Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Coach und Mediatorin.

Ich möchte Ihnen auf den folgenden Seiten kurz meine aktuellen Trainingsangebote zur Lösung von Konflikten und zum wertschätzenden Miteinander vorstellen.

Ich biete sowohl feste Termine an, die allen offenstehen, als auch individuelle Trainings für Organisationen.

Meine Qualifikationen

- Moderationsausbildung (2016/17)
- Coachingausbildung (2015)
- Mediationsausbildung: Mediation in Unternehmen und Organisationen, Schwerpunkt: Gruppen & Teams (2014)
- Trainerausbildung: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg in Unternehmen und Organisationen (2013)
- verschiedene Einführungs- und Vertiefungsseminare zur Gewaltfreien Kommunikation (seit 2012)

Kontakt



Maria Müller
Prießnitzstr. 11
01099 Dresden
0160 720 39 72

<https://tulpental.com>
maria.mueller.dd@googlemail.com



MARIA MÜLLER

COACHING, MEDIATION & GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Meine Angebote im Jahr 2017

Die meisten von uns wünschen sich entspannte und wertschätzende Beziehungen zu ihren Mitmenschen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Dennoch sind wir täglich mit den kleinen und großen Konflikten und Missverständnissen des Alltags mit unseren Kollegen/-innen, und Partnern/-innen oder mit Nachbarn, Freunden oder Vorgesetzten konfrontiert.

Da erleben wir unvereinbare Interessenskonflikte oder immer wiederkehrende Streitigkeiten und obwohl alle wissen, dass es das Miteinander nicht weiterbringt, machen wir offen oder im Stillen Vorwürfe, geben anderen oder uns selbst die Schuld, greifen an, verurteilen und kritisieren.

Diese Auseinandersetzungen können emotional sehr belastend und kräfteraubend sein, besonders, wenn sie sich nicht lösen lassen.

Zur Bewältigung dieser täglichen Herausforderungen kann es hilfreich sein, sich im Rahmen eines Trainings mal genauer mit den Themen Kommunikation & Konflikte auseinanderzusetzen.

Hierfür biete ich an:

- **Kommunikationstrainings nach Marshall Rosenberg.**
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- **Übungsgruppe für Gewaltfreie Kommunikation.**
Zum Üben und Anwenden



MARIA MÜLLER

COACHING, MEDIATION & GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Kommunikationstraining nach Marshall Rosenberg. Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

In meinen Kommunikationstrainings lernen Sie anhand eigener Konfliktbeispiele aus Ihrem Alltag, durch eigenes Erleben im Rahmen von Übungen und Reflexion, sowie theoretischem Input, wie es gelingen kann, Konflikte ohne Vorwürfe oder Rechtfertigungen konstruktiver zu lösen. Damit lernen Sie eine neue Herangehensweise für emotionsgeladene Situationen kennen, die Ihnen ermöglicht, sich selbst und anderen auf eine ganz neue Weise zu begegnen.

Im Mittelpunkt des Trainings steht das Kommunikationsmodell der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg. Das Modell ist ein praktisches Handwerkszeug für das tägliche Miteinander.

Die Trainings haben meist einen inhaltlichen Schwerpunkt. Jedoch eignen sich alle sowohl für den beruflichen wie privaten Kontext.

Alle Trainings finden in der Dresdner Neustadt statt.

Aufbau und Inhalte des Kommunikationstrainings

Ich habe das Konzept für meine Kommunikationstrainings mit meiner Trainerkollegin Manuela Flemming weiterentwickelt. Das Training umfasst nun zwei Module, die aufeinander aufbauen. Beide Module können unabhängig voneinander, sowohl bei mir als auch bei Manuela Flemming, gebucht werden.

Die Teilnahme an Modul I und II entspricht einem üblichen Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation.



MARIA MÜLLER

COACHING, MEDIATION & GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Inhalte von Modul I

- Entstehung von Konflikten und Auseinandersetzungen
- Typische Kommunikationsbarrieren
- Ihre typischen Verhaltensmuster in Konflikten
- Der Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung
- Bedürfnisse und Werte sowie ihre Bedeutung im Kontext von Konflikten erkennen

Termine* 23. & 24.06.2017
 25. & 26.08.2017
 17. & 18.11.2017

Inhalte von Modul II

- Die Bedeutung von Gefühlen in der Kommunikation und im Kontext von Konflikten
- Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen.
- Zw. echten Gefühlen und Interpretationen unterscheiden
- Zw. Bitten, Forderungen und frommen Wünschen unterscheiden
- Bitten zur Erfüllung Ihrer Bedürfnisse formulieren.
- Üben, üben, üben

Termine* 27. & 28.10.2017
 01. & 02.12.2017

Kosten pro Modul

- 90 Euro bis 120 Euro für private Teilnehmer/-innen nach Selbsteinschätzung
- 120 Euro für Teilnehmer/-innen aus Organisationen

Detailliertere Informationen finden Sie auf meiner Webseite <https://tulpental.com>

** Bitte achten Sie auf aktuelle Änderungen auf meiner Webseite. Weitere Termine für Modul I und II bietet meine Kollegin Manuela Flemming an.*



MARIA MÜLLER

COACHING, MEDIATION & GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Vielleicht kennen Sie das? Nach dem Besuch eines Kommunikationstrainings wollen Sie das Gelernte schnell im Alltag anwenden und üben, stellen aber fest, dass dies leichter gesagt ist, als getan. Eingeprägte Kommunikationsmuster sind Jahre lang antrainiert und deshalb oft schwer aufzulösen.

Aus diesem Grund biete ich gemeinsam mit meiner Trainerkollegin Manuela Flemming eine sogenannte „Übungsgruppen für Gewaltfreie Kommunikation“ an. Sie dient dazu, die Gewaltfreie Kommunikation in einem geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten anzuwenden, kontinuierlich zu üben und sich auszutauschen.

Derzeit biete ich folgende Übungsgruppe an:

Wann	Mittwoch in geraden Kalenderwochen 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Wo	Glacisstraße, Dresden – Neustadt
Voraussetzungen	GfK-Grundwissen in Form eines mind. 2tägigen Einführungsseminars
Kosten	Quartalsbeitrag 50 Euro bis 90 Euro nach Selbsteinschätzung (6 Termine) Einzelteilnahmen für 15 bis 20 Euro pro Abend nach Selbsteinschätzung

Die Gruppe wird durch mich und Manuela Flemming – mal gemeinsam, mal abwechselnd – geleitet. Es können derzeit max. zwölf Personen pro Termin teilnehmen.

Detailliertere Informationen finden Sie auf meiner Webseite <https://tulpental.com>