



## Rita Geimer-Schererz

Kommunikationsberaterin, Coach,  
Mediatorin, zert. Trainerin CNVC

Mit meinen Seminaren, Coachings und Mediationen möchte ich zu einer wertschätzenden Gesprächs- und Begegnungskultur in unserer Gesellschaft beitragen. Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt mich dabei seit 1997. Besonders liegt mir der Bildungsbereich am Herzen. Deshalb arbeite ich gerne mit Menschen, die in pädagogischen, beratenden und therapeutischen Berufsfeldern tätig sind. Teilnehmende aus anderen beruflichen Feldern oder mit einer persönlichen Motivation sind ebenfalls herzlich willkommen.

### Information und Anmeldung:

Wenn Sie Fragen haben oder sich anmelden wollen, nehmen Sie bitte telefonisch oder per Mail Kontakt mit mir auf. Ich schicke Ihnen die Anmeldeunterlagen und ausführliche Informationen zu.



Kommunikation & Teamentwicklung



Rita Geimer-Schererz  
Im Birkets 22c  
69509 Mörlenbach  
Tel: 06209 – 712216  
geimer@dialog-forum.com  
www.dialog-forum.com



Kommunikation & Teamentwicklung

*Liebe dich selbst und  
du veränderst die Welt*



Selbsteinführung – Selbstvertrauen – Selbstwirksamkeit  
Aufbau-Seminar Gewaltfreie Kommunikation®

**Samstag, 04. bis Sonntag, 05. Dez. 2010**

# Liebe dich selbst und du veränderst die Welt

Selbsteinführung – Selbstvertrauen – Selbstwirksamkeit  
Aufbau-Seminar Gewaltfreie Kommunikation®

In diesem Seminar stehst

**DU**

im Mittelpunkt:



- meine beste Freundin / mein bester Freund sein
- die nährnde Quelle in mir sprudeln lassen
- mich selbst umarmen
- in mir zu Hause sein
- angebunden sein an meine inneren Ressourcen und Kraftquellen
- ...

Keine Sorge:

Es geht nicht um Nabelschau und Selbstbeweihräucherung, sondern um die Balance, kraftvoll und selbstbewusst die eigenen Bedürfnisse zu leben und dabei einführend mit anderen Menschen verbunden zu bleiben.

Ohne Verbindung zu mir selbst, fällt die Verbindung zu anderen schwer oder ist nur mit hohem Energieverlust möglich.

Selbsteinführung ist ein aktiver Beitrag zum sozialen Wandel. Denn die gesellschaftliche Veränderung beginnt bei mir selbst – bei der Art und Weise, wie ich denke, fühle, handle... wie ich mit mir selbst – und anderen – umgehe.

Neben der Gewaltfreien Kommunikation, die wir in Einzel- und Kleingruppenarbeit und in Plenumsphasen prozessorientiert anwenden, fließen unterstützende Methoden wie z.B. Focusing, Achtsamkeitstraining, Körperarbeit mit ein.

Das Seminar ist als berufliche Fortbildung anerkannt und beim Institut für Qualitätsentwicklung, KM Hessen akkreditiert. Sie erhalten eine Bescheinigung, dass Sie das Seminar als berufliche Fortbildung geltend machen können.

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt.“  
(Mahatma Gandhi)

Das Seminar unterstützt dich dabei,

- neue Impulse im schützenden Feld einer nährenden Gemeinschaft zu erproben
- Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen
- aus der Verbindung mit deinen Bedürfnissen, Energie und Selbstvertrauen zu tanken
- und aus der Kraft der inneren Verbundenheit mit dir in die Welt zu treten und dort wirksam zu werden, wo es für dich am meisten Sinn ergibt.

**Mögliche Themenfelder des Seminars:**



- Erkunden, wo ich mit mir selbst gewalttätig, abwertend und verletzend umgehe
- Selbstzermürende innere Dialoge & behindernde Glaubensmuster bewusst machen und transformieren
- Konkrete Strategien der Selbstempathie kennen lernen und ausprobieren
- Die Selbstempathie nähren durch Empathie von anderen
- Innere Achtsamkeit schulen und auf die Weisheit des Körpers hören

**Teilnahmevoraussetzungen:** GFK Aufbau- und Vertiefungsseminar

Um dieses Seminar zu genießen und zum gemeinsamen Prozess beizutragen, genügt nicht die Lektüre eines GFK-Buches. Ich wünsche mir Teilnehmende, die eine klare Verankerung im GFK-Bewusstsein haben und praktisch mit dem Prozess vertraut sind.

**Termin:** 04. bis 05. Dezember 2010  
Seminarzeit insgesamt 15 Zeitstunden (20UE)

**Seminarzeiten:** Samstag / Sonntag: 09:30 – 18:00 Uhr

**Seminarort:** dialog forum  
Jungviehweide 9; 69509 Mörlenbach  
Wegbeschreibung unter: [www.dialog-forum.com](http://www.dialog-forum.com)

**Investition:** Kursgebühr: 220 €  
Tagungspauschale: 30 €