

Leg im neuen Jahr los und starte:

- 1) einem **Einführungswochenende der wertschätzenden oder Gewaltfreien Kommunikation (GFK)** oder
- 2) einer **GFK-Übungsgruppe** fortlaufend, monatlich kündbar, oder
- 3) dem **Emotions-Kompass**: das ist ein Paket von mehreren online Workshops zu einzelnen Gefühlen wie Traurigkeit, Dankbarkeit, Angst, Wut & Ärger, Scham/Schuld, Freude
- 4) ein **Einzelcoaching 1:1**, live über Zoom
- 5) **Beratung** zu den Themen: Resilienz, Stressmanagement und Kommunikation
- 6) Stressmanagement-Training multimodal
- 7) schnuppere, buche kostenlos eine Online-Dyade (Meditation, 30Min.)

Bei Fragen zu den Angeboten, vereinbare gerne einen Termin in meinem online Kalender und melde dich an:

KONTAKT:

Annette Birk

Mobil 01522 – 5206250
Festnetz 08331- 64 00 215

info@resilienztraining-birk.de



MELDE DICH GERNE HEUTE AN

Annette Birk 

Resilienztraining & Kommunikation

Seminare, Beratung und Vorträge
für Stressmanagement
und Gewaltfreie Kommunikation

Deine Vorteile mit der Gewaltfreien
Kommunikation

Lerne im Alltag, wie für deinen Beruf ein:

- 1) Besseres Verständnis für die Anliegen der Kommunikationsparteien
- 2) Lerne deine Gefühle besser wahrzunehmen, regulieren, steuern
- 3) Kommunikation auf Augenhöhe, achtsam und wertschätzend
- 4) Empathie dir selbst & deinen Mitmenschen gegenüber
- 5) Selbst-Bewusstsein & reflektiertes Handeln
- 6) Grenzen setzen, Nein-Sagen ohne schlechtes Gewissen

RESILIENZTRAINING BIRK

+49 (0)1522-5206250

Allgäu, Memmingen, Ulm, Kempten, Lindau,
Karlsruhe, Stuttgart, München, Freiburg

<https://resilienztraing-birk.de>

RESILIENZ & WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION



Workshops, Beratung, Coaching
und Stressmanagement-Trainings
sowie
fortlaufende Übungsgruppen für
wertschätzende Kommunikation
(GFK nach M.B. Rosenberg)





Scanne den QR-Code! Schau auf der Website vorbei, dort findest du mehr Informationen, meinen BLOG zu den einzelnen Themen

Kennst du das auch:

- ❖ Immer wieder kommt es zum Streit oder Missverständnissen.
- ❖ Fällt es dir schwer, dein Gegenüber manchmal gut zu verstehen?
- ❖ Du weißt nicht, wie du klar mitteilen, kannst, was du möchtest bzw. brauchst.
- ❖ Du bist schnell wütend und weißt nicht, wie du deiner Emotion umgehen sollst?

> Du möchtest wertschätzend und wirksam in Gesprächen sein und auf Augenhöhe kommunizieren?

> Dann bist du hier richtig:

Nähere Informationen zu den Kursen, Trainings, Übungsgruppen - online wie live, findest du auf meiner Homepage. Scanne den QR-Code und erfahre mehr!

RESILIENZ, STRESSMANAGEMENT & KOMMUNIKATION

Lerne Themen wie Resilienz (d.h. die Widerstandskraft), wertschätzende o.a. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und Stressmanagement kennen und vertiefe dein Wissen, indem du eine Einführung, einen Kurs oder ein Training wählst und dein Wissen gemeinsam mit Gleichgesinnten übst, trainierst und im Alltag mehr & mehr wirkungsvoll anwendest.



WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION: AB 169,00€

Einführungswochenende (Freitag - Sonntag, live) in die wertschätzende Kommunikation - für mehr Klarheit und Verbindung in Beziehungen - zu sich selbst und anderen. Ob in der Arbeit oder im Privaten, es ist förderlich zu wissen, um was es einem selbst geht, sich lebensdienlich ausdrücken zu können und besser gehört & verstanden zu werden. Sei online oder in Präsenz dabei. Termine und Uhrzeiten sind auf der Homepage zu finden.



Live in Präsenz und in einem vertrauten Rahmen lernst und erfährst du die Wirksamkeit von wertschätzender Kommunikation - für mehr und bessere Verbindungen. Beuge Konflikten vor und stelle dich auf, so dass du wirksam kommunizierst.

ÜBUNGSGRUPPE KOMMUNIKATION: AB 250,00€

Übungsgruppe (10 Einheiten à 2 Stunden) für wertschätzende Kommunikation online! Sei dabei, das Kommunikationsmodell der gewaltfreien Kommunikation (GFK nach Marshall B. Rosenberg) oder auch wertschätzende Kommunikation genannt, anzuwenden und in die lebensdienliche Haltung von Augenhöhe, Wertschätzung und Klarheit zu wachsen. Für mehr Wirksamkeit im Alltag.

Vertraute Gruppe bei regelmäßiger Teilnahme und sicherer Rahmen, um zu üben, Gelerntes anzuwenden und den Transfer im Alltag und bei der Arbeit, in Beziehungen mit mehr Leichtigkeit zu schaffen. Sei dabei wertschätzender zu kommunizieren und bessere Verbindungen zu spüren.



STRESSMANAGEMENT-TRAINING (§20SGB): AB 260,00€

Lerne in 8 Einheiten das multimodale Stressmanagement-Training kennen & komme deinen Stressoren (innen wie außen) auf die Spur. Lerne wieder zu genießen & dich praktisch durch verschiedene Entspannungsverfahren zu regulieren. Lerne Methoden, wie du Stress wirksam bewältigen kannst. Zertifiziert als Präventionsmaßnahmen & bei Krankenkassen anerkannt, kannst du das live Training bei deiner Krankenkasse anteilig erstatten lassen.



Annette Birk - Ihre Kommunikationstrainerin und Resilienzexpertin!