



*Seminaranbieter*in*

Christine Kabst

E-Mail

christine.kabst@forum-einsicht.de

Website

www.forum-einsicht.de

Veranstaltungsdatum

16. - 17. Februar 2019

Veranstaltungsort

**Ergo Praxis Annegret Baumheier
Jakobstr. 41-43, Soest**

Weitere Informationen

Telefon, Mobil

+49 2921 346781

Preis 150€

inklusive Tagungsgetränke und
Unterrichtsmaterial

Anforderungen an den/die Teilnehmer*in

Grundkenntnisse der GFK, Offenheit
und Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung,
Vertrauen in den Prozess

Unterbringungsmöglichkeit vor Ort

Unterkunft muss selbstständig organisiert
werden. Tipps zur Übernachtung mit
Frühstück auf Anfrage beim Forum Einsicht

Anmeldungen und weitere Information

[bitte über das Kontaktformular](#)

Titel und Beschreibung

Gelassen handlungsfähig sein - Einführung in das EinsichtsArt-Tanzparkett

Fragen nach dem wie, was, warum sind jenseits von Gelassenheit mit Anspannung, einer Tendenz von Angriff, Flucht, Verteidigung oder Starre verbunden. Teilnehmende lernen das EinsichtsArt-Tanzparkett nutzen, um innere und äußere Konflikte mit aktivem Spüribewusstsein und Selbsteinfühlung aufzulösen. Erregung, Gedankenkreisen, Handlungsunfähigkeit hört auf und die aus den Konflikten dem Leben zurückgegebene Energie wird unmittelbar für die nächsten Schritte verfügbar. Über Bodenankern spüren wir den (un-)bewusst vorhandenen Widersprüchen, Widerständen, Unvereinbarkeiten, Unannehmlichkeiten im Erleben nach und lösen Unwissen auf. So verbinden wir uns mit Gefühlen und Bedürfnissen und finden Strategien bewussten Handelns.

Durchführung, Inhalt und Lernmethoden

Empathiegespräch, Übungen zum konstatierend aufmerksamen Wahrnehmen, Informationen zur Informationsverarbeitung im Hirn, Einzel- und Gruppenarbeit, Energieübungen, Anliegenarbeit mittels EinsichtsArt-Tanzparkett, 4 Schritte der GFK

Christine Kabst

Menschen zu unterstützen ihr Potenzial zu entwickeln und Wege zum Frieden zu erkunden ist mir ein Herzensanliegen für das ich mich persönlich und beruflich seit nunmehr 30 Jahren engagiere. Als Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Master of Arts Personalentwicklung, Mediatorin, Coach und Trainerin Zentrum gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V. habe ich EinsichtsArt kreiert, ein Instrument der Hilfe zur Selbsthilfe und Empathie, einer heilsamen Kommunikation. In der mitfühlenden Begegnung mit sich selbst und anderen entsteht Achtsamkeit, Selbst- und Konfliktklärung, um bewusst konstruktiv im Leben handeln zu können.

Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V.

Ginsterweg 3 31595 Steyerberg

Vorsitzende: Katharina Sander, Christoph Hatlapa

Vereinsregister: Amtsgericht Walsrode VR 140342 Steuernummer: 34/2155/13955

Bankkonto: Volksbank eG Steyerberg IBAN DE54 2566 2540 0006 9663 00 BIC GENODEF1STY