

B2613554 Innere Klarheit – Empathie für dich und andere

Beginn	Samstag, 28.11.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Sabine Stachowiak
Kursort	Raum 24, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

>>>>> ACHTUNG: Entgegen der ersten Ausschreibung findet der Kurs nicht am 21.11.2026, sondern am 28.11.2026 statt!
<<<<<

Stell dir vor...

Jeder deiner inneren Anteile hätte eine Stimme, die gehört werden will. Hast du Lust, deine inneren Anteile kennenzulernen und sie in friedvolle Kommunikation zu übersetzen?

In diesem intensiven Tagesworkshop verbinden wir zwei kraftvolle Ansätze:

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg

Inneres Familiensystem (IFS) nach Richard Schwartz

Warum dieser Workshop anders ist

Du lernst nicht nur theoretisch, sondern praktisch, wie innere Konflikte in Klarheit aufgelöst werden

Rollenspiele & Partnerübungen machen die Methoden erlebbar

Selbstempathie & Kommunikation verschmelzen zu einem Werkzeug, das dich langfristig stärkt

Für wen dieser Workshop geeignet ist

Für alle, die ihre innere Klarheit stärken möchten

Für Menschen, die Konflikte friedvoll lösen wollen

Für Interessierte an persönlicher Weiterentwicklung, Kommunikation und Selbstführung

Vorkenntnisse in GFK oder IFS sind nicht erforderlich

Das erwartet dich

Praktische Übungen, Rollenspiele und Partnerarbeit

Reflexion der eigenen inneren Anteile und Bedürfnisse

Werkzeuge, die du sofort im Alltag anwenden kannst

Tauche ein in deine inneren Welten – verstehe deine Anteile, lerne klar zu kommunizieren und verlasse den Workshop mit neuen Werkzeugen für dich und deine Beziehungen!

****WICHTIG**** IFS ist eine hoch effiziente und anerkannte Therapie-Methode: Der Kurs ersetzt keine klassische IFS-Therapie, sondern ist ein praxisnaher Weg, IFS mit GFK zu verbinden – für mehr innere Klarheit, Empathie und Präsenz. Der Workshop wird von zwei Kursleitungen begleitet, die Sie einfühlsam durch den Prozess führen.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung unter 02261 8190-17.

Der Workshop kann keine Therapie ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre therapeutische Fachkraft.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.11.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 24