

10-tägige-Ausbildung in

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

nach Dr. Marshall Rosenberg

mit Gabriela Reinwald und Martin Rausch (zert. GfK-TrainerIn)



"Die Gewaltfreie Kommunikation ist einer der wichtigsten Prozesse, den Sie jemals erlernen werden!"
William Ury, Co-Autor „Harvard-Konzept“

„Wünsche dir nicht weniger Probleme zu haben, sondern mehr Fähigkeiten.“ J. Rohn

In der GfK- Ausbildung begleiten wir Sie während sechs Monaten in vier Wochenendseminaren, wir führen persönliche Coachinggespräche und beraten Ihre Arbeitsgruppen in den Lernprozessen. Ein Ziel dieser Ausbildung besteht darin, die eigenen Anliegen tiefer zu klären und situationsgerecht zu kommunizieren und - selbst in schwierigen Situationen - mit dem andern in Verbindung zu bleiben. In der Beziehungsgestaltung möchten diese Trainingstage zum tieferen Verstehen des Anders beitragen, zur Gestaltung eines wertschätzenden Umgangs und zum gewandten Konflikt-Management im Berufsfeld.

Wen möchten wir ansprechen?

Ansprechen möchten wir Personen, die die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation im Privatleben umsetzen möchten, die die GfK auch im beruflichen Umfeld integrieren möchten und die GfK anderen vermitteln wollen, wie Eltern, Paare, Pädagogen, Therapeutinnen, Führungskräfte, ...

SeminarleiterIn



Gabriela Reinwald (zert. GfK-Trainerin), Stuttgart in Deutschland, drei Söhne, Lehrerin an staatlichen- und an Waldorfschulen; Kommunikations- und Konflikttraining für Lehrkräfte am Staatlichen Schulamt Stuttgart; Dozentin beim Ba-Wü Streitschlichterkongress in der Ev. Akademie Bad Boll und bei „Ipsum“, Zusatzausbildungen in Mediation, Familientherapie und empathischem Coaching, zertifiziert durch das Center for Nonviolent Communication in USA.



Martin Rausch (zert. GfK-Trainer), Thun in der Schweiz
Ausbildung als Kaufmann, Seminarleiter in den Bereichen Gesundheitsförderung, Ernährungsberatung, Krankheitsprävention, Stressbewältigung und Psychosomatik; Ausbildungen in Change Management, System-Theorie, Gruppendynamik, Teamentwicklung, Akkreditierter TMS-Trainer (Team-Management-Systems-Trainer), Zertifiziert durch Prof. Schulz von Thun, Hamburg und durch das Center for Nonviolent Communication in USA.

Die Ausbildung besteht aus vier Modulen:

Modul 1: Selbstausdruck und Empathiefähigkeit

- 4-Schritte-Prozess zur Stärkung der Ausdrucksmöglichkeiten
- Kommunizieren in unterschiedlichen Bereichen
(in der Partnerschaft, in der Familie, mit Jugendlichen, im Kollegenkreis,...)
- Die Empathiefähigkeit steigern und erweitern
- Merkmale, „Schlüsselunterscheidungen“ und Fallen einer Kommunikation auf Augenhöhe
- Konstruktiv mit eigenen und fremden Gefühlen umgehen
- Innere Konflikte klären und innere Blockaden überwinden
- Menschenbild, Weltbild und kulturelle Kommunikations- und Konfliktmuster kennen
- Neurobiologische Grundlagen der Empathie
- Burnout- und Stress-Vorsorge

Modul 2: Selbstmanagement nach Rosenberg und Gonzales

- Selbsterkenntnis – die Scheiter- und Glanzpunkte der eigenen Biografie
- Die eigenen Grenzen und Komfortzonen erweitern - Neues wagen
- Der hausgemachte Stress: Wo mache ich mir Stress und wie löse ich ihn auf?
- Re-aktives Handeln bei sich erkennen und verändern
- Die innere Landschaft klären: Alten Schmerz oder Groll gegen andere auflösen
- Gedanken- und Verhaltensmuster - Glaubenssätze - im Beruf und in der Beziehung erkennen
 - welche sind hinderlich, welche förderlich und wie verändere ich sie nachhaltig?
- Freiheit und Interdependenz in Beziehungen unterscheiden und bewusst gestalten
- Die Schönheit der Bedürfnisse als Lebenskraft entfalten
- Umgang mit Ärger, Wut, Schweigen
- „Nein“ sagen und „Nein“ hören können.

Modul 3: Beziehungsmanagement und Beziehungsarbeit

- Der Gesprächsfluss zwischen Ich und Du
- Aufrichtigkeit und Verletzlichkeit im Dialog
- Die Psychodynamik des Helfens
- Die eigene Flexibilität und Kreativität stärken, Bedürfnisse zu klären und „nähren“
- Beziehungen stabilisieren durch Achtsamkeit und Wertschätzung
- Den eigenen Selbstwert unabhängig von Aussen gestalten
- Meine innere Orientierung: Meine Bedürfnispriorität, meine Leitsätze, meine Werte und meine Vision bewusst gestalten
- Vereinbarungen entwickeln in der Partnerschaft zum Aufbau gemeinsamer Orientierung
- Zu Entscheidungsfreude finden statt durch ständiges Aufschieben Kraft zu verlieren.....
- Versöhnung, die zu Lebensfreude führt
- Führungskompetenzen erlangen

Modul 4: Gewaltfreie Kommunikation in Gruppen- und Veränderungsprozessen

- Empathische Mediation auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation
- Bedürfnis- und Lösungsorientiertes Coaching
- Peerspirit Circle: Das „Gefäß“ bilden, um tiefe, erkenntnisreiche Dialoge zu ermöglichen
- World Café, Open Space ,Dialog und U-Prozess in Verbindung mit GfK einsetzen
- Social Change : Veränderungen bewirken
- Spiritualität und Gewaltfreie Kommunikation



Methodik

Theorie-Vorträge, Einzel- und Gruppenübungen, Filmausschnitte, erlebnispädagogische Körperbewegungen, Bogenschiessen, Stockkampfkunst, jeweils themenbezogen, um das kognitiv Gelernte fühlbar und mit Freude körperlich zu integrieren .

Seminarort

Historisches Seminarhaus: „Der Quellhof“ in Mistlau an der Jagst (Süd-Deutschland). Das Seminarhaus liegt in malerischer Alleinlage am Fluss und Wald und bietet neben dem gemeinsamen Lernen viel Erholungsmöglichkeit und Stille-Oasen. Vegetarische, biologische Küche unter liebevoller, familiärer Leitung.

Anreise siehe: <http://www.quellhof.de/information.shtml#Anreise>

Daten

Fr 27. - So 29. April 2012 (2 Tage)

Mi 16. - So 20. Mai 2012 (4 Tage)

Fr 15. - So,17. Juni 2012 (2 Tage)

Fr 21. - So, 23. Sept 2012 (2 Tage)

Seminarbeginn: 16 Uhr / Seminarende: 14 Uhr (einschl. Mittagessen)

Falls Sie die Zertifizierung zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation anstreben, werden Ihnen 10 Tage dieser Ausbildung angerechnet. Die Bedingungen für die Zertifizierung finden Sie unter: <http://www.cnvc.org/training/certification.html>

Seminarkosten

1000 € / 1250 Fr

Unterkunft und Verpflegung

56 € / Tag Vollpension im Doppelzimmer

62 € / Tag Vollpension im Einzelzimmer

71-74 € / Tag Vollpension im Appartement

(Vegetarische Menüs überwiegend Bio- und Demeter-Qualität)

Anmeldung

bitte direkt im Quellhof e.V., Wanderstr. 18, 74592 Kirchberg/Jagst anmelden,

per Telefon: 0049 (0)7954-396

oder über die Webseite: www.quellhof.de

ein paar Stimmen :

„Das Seminar mit euch war wirklich schön und unglaublich hilfreich für mich. Es hat Spaß gemacht, war lernintensiv und ich hab das gelernte im Team anwenden können - es war ein richtiges Erfolgserlebnis!“ K. Schreiber, Stgt

„Ich muss sagen, dass mich diese Wochenenden bis jetzt noch nicht losgelassen haben und ich hoffe, dass sie es auch nie tun werden. Ich erlebe nun so viel echte Begegnungen.“ Volker H.