

Basisausbildung - Gewaltfreie Kommunikation

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg bietet derzeit einen der wirksamsten Schlüssel zu einer konstruktiven Führungs- und Beziehungskultur. Daher hält es Einzug in Wirtschaft, Sozialwesen, Partnerschaften und Familien.

Die Jahresausbildung bietet Ihnen eine umfassende Möglichkeit, die GFK mit ihrem Facettenreichtum kennenzulernen und die mit ihr verbundene Haltung zu verinnerlichen. Ein spannender, inspirierender Weg, bei dem Sie sich selbst noch besser kennenlernen.

Was Sie in der Ausbildung mitnehmen können:

- Weiterentwicklung von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Kultivierung einer authentischen, klaren Kommunikation, die Verbindung und Entwicklung fördert
- Wut und Ärger verstehen und konstruktiv damit umgehen
- Anderen Menschen zuhören, frei davon, Vorwürfe und Kritik persönlich zu nehmen
- Unzufriedenheit äußern, ohne zu meckern, andere zu verurteilen oder zu beschuldigen
- Konfliktgespräche vorbereiten und selbstbewusst führen
- Lösungsfindungen begleiten, die zu einer Akzeptanz aller Beteiligten führen und Kooperation fördern
- In herausfordernden Situationen aufmerksam und konstruktiv bleiben
- Kritik konstruktiv ausdrücken, so dass sie Entwicklung fördert und Motivation stärkt
- Ideen, wie Sie Menschen darin unterstützen, wertschätzend und respektvoll miteinander umzugehen

Inhalte:

- Grundannahmen des Rosenberg-Modells und die damit verbundene Haltung
- Modelle der GFK
- Prozesse in der GFK
- Persönlichkeitsentwicklung mit GFK

Methoden:

- Kurzvorträge
- abwechslungsreiche Übungen
- Visualisierungen
- Rollenspiele - wenn Sie mögen
- Bewegung & Körpererfahrung
- Reflexion für sich selbst, in Kleingruppen und im Plenum
- Gruppen-, Partner- oder Einzelarbeit
- Übungen zur Verbesserung Ihrer Selbstwahrnehmung und Resilienzstärkung

Teilnahmevoraussetzung: GFK-Einführungsseminar

Umfang: 5 Blöcke | 120 Ustd

Die Ausbildung schließt mit einer Teilnahmebescheinigung „Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation“ (15 Seminartage) ab. Für alle, die eine Zertifizierung anstreben oder sich dies noch offen lassen möchten, ist es ein Baustein auf dem Weg zur Zertifizierung als Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.cnvc.org/sites/cnvc.org/files/cpp.deutsch.doris_.endfassung.pdf

Veranstalter

Sobi - Sozialpädagogisches Bildungswerk, seit 1979 anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung in NRW, zertifiziert durch Gütesiegel Weiterbildung

Veranstaltungsort und Adresse

Sobi - Sozialpädagogisches Bildungswerk
Achtermannstr. 10 - 12, 48143 Münster
Tel: 0251 - 51 11 77 | Fax: 0251 - 48 28 188
info@sobi-muenster.de | www.sobi-muenster.de

Bankverbindung

Sobi e.V. | Bank für Sozialwirtschaft Köln
IBAN: DE 07 37020500 0007207300
BIC: BFSWDE33

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online oder mit der Anmeldekarte und ist mit der schriftlichen Anmeldebestätigung verbindlich. Sollte die Anzahl der InteressentInnen die Anzahl der Plätze übersteigen, entscheidet der Zeitpunkt der Anmeldung über die Teilnahme.

Rücktritt

Ein Rücktritt ist bis 4 Wochen vor Beginn möglich, wir erstatten den Gesamtbetrag abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 EUR. Danach kann der Betrag nur erstattet werden, wenn eine Person von der Warteliste nachrücken kann.

**Gewaltfreie
Kommunikation**

Ausbildung | Seminare | Vortrag

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION nach Marshall Rosenberg

Im Berufs- und Privatleben entwickelt sich in Gesprächen manchmal eine Eigendynamik, die niemand möchte, die an dem vorbeigeht, was hilfreich sein könnte, und die unser Miteinander belastet.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) trägt dazu bei, eine konstruktive, wertschätzende und entwicklungsorientierte Beziehungskultur zu gestalten. Sie bietet Ihnen ein Modell und Anregungen, welche Ihre innere Klarheit ebenso wie ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen und privaten Beziehungen unterstützen.

Legen Sie Wert auf eine kooperative Kommunikations- und Beziehungskultur?

Wünschen Sie sich mehr Klarheit und Leichtigkeit in Ihren Beziehungen?

Etwas, was dazu beiträgt, Unstimmigkeiten als Möglichkeit für Entwicklung und Verbindung zu nutzen?

- Dann lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation und ihre Wirkungsweise kennen. Es lohnt sich!

„Mein Anliegen ist es, Menschen darin zu stärken, klar und kraftvoll für sich einzutreten, ohne gegen andere zu „gehen“. Wie? Das werden wir gemeinsam mit Hilfe der GFK erkunden. Ich freue mich auf unser Kennenlernen!“
Antje Tollkötter, Tainerin

Ausführliche Informationen zu allen GFK-Veranstaltungen im Sobi finden Sie unter sobi-muenster.de



Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen.

Sie vertiefen mit der GFK einen Sprachgebrauch, der sich auf Wohlwollen und Respekt gründet. Sie entdecken, wie Sie sich von belastenden Denk- und Verhaltensmustern (z.B. sich rechtfertigen, sich zurückziehen oder verbal angreifen) lösen können, um auf eine Weise mit Ihren Mitmenschen zu kommunizieren, die Ihr Leben noch mehr bereichert. Sie lernen Gefühle und Bedürfnisse klar und aufrichtig auszudrücken und gleichzeitig den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen respektvoll zu begegnen. So kann auch in Konfliktsituationen eine aufrichtige und wertschätzende Verständigung möglich werden.

Ziele des Wochenendes:

- Kennenlernen des Modells und der wesentlichen Aspekte der GFK
- Erleben, wie eine veränderte Kommunikation „Fenster öffnet“
- Ihr Bewusstsein über sich selbst vertiefen
- Das Modell zum Konfliktgespräch mit Hilfe der GFK kennenlernen
- „Auftanken“ mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation

Methoden:

- Kurzvorträge
- Kleingruppen-, Partner- und Einzelarbeit
- Austausch im Plenum
- Handout zum weiteren Üben

Ein GFK-Einführungstraining ist Grundlage für die weiterführende Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GFK).

Aktuelle Termine & Zeiten entnehmen Sie bitte der beigelegten Termin- und Anmeldekarte.



Bildungsurlaub: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Eine intensive 5-tägige Einführung in die GFK

Der Bildungsurlaub bietet viel Raum für spielerisches Ausprobieren und Experimentieren mit dem Modell der GFK. So können vielfältige, wertvolle Erfahrungen gemacht werden, die dazu beitragen, das Gelernte in den Alltag zu übertragen.

Für diese Veranstaltung können Sie einen Bildungsscheck beantragen sowie Bildungsurlaub nehmen.

Bücher von Marshall Rosenberg zur Einführung:

Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag 2016; Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seills. Herder spektrum 2004



Vortrag: Respektvoll miteinander umgehen in herausfordernden Situationen

An diesem Abend gibt Ihnen Frau Tollkötter eine Idee davon, wie es auch in herausfordernden Situationen gelingen kann, einen wertschätzenden und kooperativen Gesprächsfluss aufrechtzuerhalten.

Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein, zuzuhören und Fragen zu stellen.

Im Anschluss steht Frau Tollkötter für Informationen und Fragen zur Jahresausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg bereit.

Bitte anmelden im Sobi Büro:

0251 51 11 77 oder online unter sobi-muenster.de

Kursleitende Antje Tollkötter

Jg. 1964, Dipl.-Designerin für Objekt- und Produktdesign; 9-jährige Berufserfahrung in der Leitung von Marketing und Vertrieb in einem mittelständischen Industrieunternehmen (1992-2001). Malatelierleiterin für freies Malen nach Arno Stern. CNVC - zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Mediatorin, ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesverbandes für Mediation. Resilienztrainerin und Coach.



www.chancen-im-dialog.de

