

Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg
Grundausbildung in Köln
vom 09.09.2010 – 12. 03.2011

*“Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen Weg, wie wir in jedem Moment
unseres Lebens die Schönheit in einer anderen Person sehen können,
ungeachtet ihres Verhaltens oder ihrer Ausdrucksweise.“*

Marshall B. Rosenberg



Das Wesentliche über Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, dass wir in Kontakt bleiben, auch wenn es Meinungsverschiedenheiten und Konflikte gibt. Gewaltfreie Kommunikation hilft, einvernehmliche und kreative Wege zu finden, um die Anliegen und Bedürfnisse aller Menschen zu berücksichtigen. Die Sprachmuster der Gewaltfreien Kommunikation unterstützen uns, eine Haltung einzunehmen, die es ermöglicht, anderen Menschen mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen, auch wenn wir mit deren Verhalten nicht einverstanden sind. Voraussetzung dafür ist ein gewaltfreier Umgang mit uns selbst und die Fähigkeit, Ärger vollständig auszudrücken, ohne jemand anderen zu beschuldigen, sowie Schuld- und Schamgefühle in lebensdienlichere Konzepte zu transformieren.

Gewaltfreie Kommunikation bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung, sowohl im privaten als auch im schulischen oder betrieblichen Kontext.

Ziele und Nutzen der Grundausbildung

Wenn Sie Ihre Kommunikation und Ihre privaten und beruflichen Beziehungen verändern möchten, können Sie lernen:

- in Balance mit sich selbst und anderen zu leben,
- selbstbewusst und gelassener für sich einzutreten,
- mehr Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln,
- Konfliktlösungsstrategien im beruflichen und privaten Umfeld anzuwenden,
- die eigene Leitungskompetenz zu erweitern,
- Beziehungen lebendig und konstruktiv zu entfalten.

Anwendungsbereiche privat und beruflich

Persönliche Weiterentwicklung und Wachstum in der Beziehung zu

- sich selbst
- in der Partnerschaft
- mit Kindern
- mit Familienmitgliedern, Freunden, Nachbarn

Gewaltfreie Kommunikation in der Arbeitswelt

- als Führungskraft, bei MitarbeiterInnengesprächen
- im Verkauf, am Telefon, mit Kunden, Lieferanten
- im Team, im Projekt, im interkulturellen Kontext
- in der Schule oder in der pädagogischen, psychologischen oder psychosozialen Berufspraxis
- im Gesundheitswesen
- in der Politik, in Bereichen des sozialen Wandels
- in der Justiz

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation in Köln

Modul 1

09. - 11.09.2010

jeweils Do./Fr./Sa.
von 10:00 -18:00 h

Modul 2

und Modul 3

28. - 30. 10.2010

16. - 18. 12.2010

jeweils Do./Fr./Sa.
von 10:00 -18:00 h

Vertiefung der Grundlagen Gewaltfreie Kommunikation

- Worte können Fenster sein - oder Mauern
- Kommunikationssperren nach Thomas Gordan
- Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation
- Anwendungsorientierte Übungen zu den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation
 - Beobachtungen statt Interpretationen
 - (Primär-) Gefühle statt Gedanken
 - Bedürfnisse statt Strategien
 - Bitten statt Forderungen
- Verantwortung für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse übernehmen
- Umgang mit Ärger
- Die vier Arten des Zuhörens (**Methodenkompetenz**)

Selbstempathie - Schlüssel zu kraftvollem Selbstaussdruck

- Selbstklärung durch Selbstempathie in emotional herausfordernden Situationen
- Transformationsprozesse für Ärger, Scham und Schuld
Selbstannahme und Selbstakzeptanz
- Wut vollständig ausdrücken
- Innere Konflikte als Entwicklungschancen nutzen
- Gewaltfreie Kommunikation mit dem inneren Team
- Gewaltfreie Kommunikation für innere Entscheidungen nutzen

(Selbstkompetenz)

Empathie - Brücke zum anderen

- Anderen Menschen empathisch zuhören und Urteile, Kritik und Vorwürfe in Aussagen übersetzen, die die Aufmerksamkeit darauf lenken, was jemand fühlt und braucht
- Umgang mit einem „Nein“ (nein sagen, nein hören)

Modul 4 und Modul 5

20. - 22.01.2011

10. - 12.03.2011

jeweils Do./Fr./Sa.
von 10:00 - 18:00 h

- Hinter den Forderungen des anderen die Bitten hören
- Ärger empathisch hören
- Wertschätzend und aufrichtig unterbrechen
- Dialoge in gewaltfreier Kommunikation bis zur Lösung führen, Fähigkeit, sich selbst und andere zu führen, konstruktiv zu handeln und Kooperation zu fördern
(Führungskompetenz)

Persönliche Entwicklung - Versöhnung mit sich selbst

- Glaubenssätze, die nicht mehr förderlich sind, identifizieren und transformieren
- „Innere Antreiber“ identifizieren und „Erlaubersätze“ kreieren
- Frieden schließen mit dem inneren Richter
- Trauern und Heilung alter Verletzungen
(Versöhnungskompetenz)

Sozialer Wandel - Visionen leben

- Gewaltfreie Kommunikation in Schulen, Kindergärten, Organisationen und Unternehmen
- Erfolgreicher mit anderen Menschen zusammenarbeiten und konsensuale Entscheidungen treffen **(Teamkompetenz)**
- Gewaltfreie Kommunikation in Verhandlungen nutzen
Destruktive Äußerungen in Sitzungen und Besprechungen zielgerichtet in eine werte- und handlungsorientierte Sprache übersetzen, die konkrete Bitten und Vorschläge enthält
(Deeskalationskompetenz)
- Gemeinsam mit anderen Lösungen finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen **(Win-Win-Lösungen)**
- Gespräche führen, die dem sozialen Wandel dienen
- Systemische Friedensarbeit auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation

Ausbildungskonzept

Die Grundausbildung erstreckt sich über sechs Monate, da der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation Zeit braucht, um als innere Haltung integriert zu werden.

Es geht darum, in jedem Moment wahrzunehmen, was in uns selbst und in anderen lebendig ist und das offen und aufrichtig zum Ausdruck zu bringen. Wir vermitteln dazu das Handwerkszeug und erproben es im Miteinander in der Gruppe.

Wir möchten mit Ihnen einen sicheren Raum schaffen, in dem Sie Lust haben, sich auszuprobieren, auszutauschen und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen. So kann der Lernprozess in der Gruppe der Ort für individuelles Wachstum werden.

Arbeitsweise

Wir bieten Ihnen einerseits eine klare Struktur und sind gleichzeitig offen für Themen, die für Sie im Vordergrund stehen. In einem lebendigen Wechsel zwischen theoretischen Einheiten und Praxisorientierung arbeiten wir sowohl im Plenum, als auch in Kleingruppen, mit einem/einer Partner/in oder in Einzelarbeit.

Präsenzübungen, Rollenspiele, persönliches Feedback und Reflexionen in den Kleingruppen und im Plenum bieten vielfältige Lern- und Übungsmöglichkeiten.

Für die Zeiten zwischen den Ausbildungsmodulen regen wir an, dass Sie sich zusätzlich in einer regionalen „Familiengruppe“ treffen, zur gegenseitigen Unterstützung und Begleitung.

Ausbildungsabschluss

Die Ausbildung schließt mit einem vom Bildungswerk Umbruch und von den zertifizierten Trainerinnen ausgestellten Teilnahmezertifikat ab. UMBRUCH ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Für alle diejenigen, die eine Zertifizierung zum Trainer/zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg anstreben, ist es wichtig zu wissen, dass diese Grundausbildung mit 15 Tagen als ein Baustein auf dem Weg dorthin anerkannt ist.

Teilnahmevoraussetzungen

Wir setzen voraus, dass Sie ein 2-3tägiges qualifiziertes Einführungsseminar besucht haben und sich mit der Gewaltfreien Kommunikation durch Literatur, DVDs oder CDs vertraut gemacht haben.

Literatur und Hörbuch-Empfehlungen:



Gewaltfreie Kommunikation
von Marshall Rosenberg,
Junfermann Verlag
ISBN: 3-87387-454-7



Hörbuch 4 CDs
Gewaltfreie Kommunikation
-
Eine Sprache des Lebens



Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation
Ein Gespräch mit Gabriele Seils, Marshall Rosenberg,
ISBN: 3-451-05447-7.



Hörbuch 4 CDs
Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation
Ein Gespräch mit Gabriele Seils, Marshall Rosenberg

TeilnehmerInnenzahl

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 Personen begrenzt. Zwei TrainerInnen werden Sie intensiv betreuen, unterstützen, fördern und herausfordern.

Aufgrund der kleinen und konstanten Ausbildungsgruppe entstehen ein sicherer Rahmen und eine vertrauensvolle Lernatmosphäre.

Bei mehr als 16 Anmeldungen entscheidet die Reihenfolge der verbindlichen Anmeldungen. Sollten nach dem ersten Wochenende kurzfristig Plätze frei werden, können InteressentInnen von der Warteliste nachrücken.

Ihre Trainerinnen



Sabine Fiedel, Jg. 1953

Seit 1998 arbeite ich als selbstständige Trainerin für Kommunikation. Als ich 2004 die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg kennen lernte, sprang der Funke sofort über. Seitdem lerne, lebe und lehre ich, wie Menschen sich selber wertschätzen und sich die Hände reichen können.

www.sabine-fiedel-gfk.de



Esther Gerds, Jg. 1959

Zertifizierte Trainerin CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung FH. Seit ich 2001 die Gewaltfreie Kommunikation kennen gelernt habe, ist mein Leben freudvoller und sinnerfüllter geworden und ich bin begeistert dabei, Menschen zu unterstützen, einvernehmlicher miteinander auszukommen. Ich bin dankbar, dass ich auf diese Weise am sozialen Wandel in unserer Gesellschaft mitwirken kann.

www.streitlight.de

Ihre Investition

Die Investition für die gesamte Ausbildung beträgt 1.650 € für Selbstzahler, 1.800 € für Firmenkunden und 1.500 € ermäßigt. Der Betrag kann in 5 Teilbeträgen à 330 € (360 €/300 €) beglichen werden und ist jeweils zu folgendem Termin fällig:

1. Rate	bis zum	18.08.2010
2. Rate	bis zum	06.10.2010
3. Rate	bis zum	24.11.2010
4. Rate	bis zum	05.01.2011
5. Rate	bis zum	16.02.2011

Für die Weiterbildung ist es möglich, einen Bildungsscheck in Höhe bis zu 500 EUR Bezuschussung durch das Land NRW oder eine Bildungsprämie in Höhe von 154 Euro durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung zu beantragen. Nähere Informationen zum Bildungsscheck und zur Bildungsprämie finden Sie unter:

www.bildungsscheck.nrw.de

www.bildungspraemie.info.de

Bildungsurlaub

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW vom Mai 2000 dürfen alle ArbeiterInnen und Angestellte, die schwerpunktmäßig in NRW beschäftigt sind, fünf Tage bezahlten Bildungsurlaub im Jahr nehmen, von denen der Arbeitgeber bis zu zwei auf eigene Bildungsmaßnahmen anrechnen kann. Es kann auch der Anspruch von zwei Jahren, also zehn Tage, zusammengefasst werden.

Achtung, es sind Fristen zu beachten!

Bildungsurlaub rechtzeitig beantragen:

Spätestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung müssen Sie Ihrem Arbeitgeber schriftlich mitteilen, dass Sie Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Die Arbeitgebermitteilung erhalten Sie vom Bildungswerk UMBRUCH, nachdem Sie sich vollständig angemeldet haben.

Seminarort

Die Ausbildung findet in den Räumen des Friedensbildungswerks in Köln, Obenmarspforten 7 statt und ist leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln (U-Bahn/S-Bahn) zu erreichen. Der Weg zum Seminarraum ist innerhalb des Gebäudes ausgeschildert.

Verpflegung und Übernachtung

In den Ausbildungskosten sind Getränke und Knabbereien enthalten. Für das Mittagessen ist jeder selbst verantwortlich. In unmittelbarer Nähe befinden sich Cafés und Restaurants. Falls Sie nicht aus Köln oder aus der näheren Umgebung sind, beraten wir Sie gerne, um eine kostengünstige Übernachtungsmöglichkeit in der Nähe des Seminarhauses zu finden.

Anmeldemodalitäten

Sollten Sie sich für die Grundausbildung in der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg entschieden haben, können Sie sich bis zum **11. August 2010** gerne per E-Mail, per Telefax, per Post oder online über unsere Website: www.umbruch-bildungswerk.de anmelden.

Bildungswerk UMBRUCH, Geschäftsstelle Dortmund, Braunschweiger Str. 22, 44145
Dortmund
Tel.: 0231/8633476, Fax: 0231/818031, E-Mail: hallo@umbruch-bildungswerk.de

**Anmeldeschluss verpasst? Rufen Sie uns an! Falls es noch freie Plätze gibt,
geben wir diese gerne an Sie weiter.**

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie vor Anmeldeschluss (11.08.2010) zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25 EUR. Treten Sie nach dem Anmeldeschluss zurück, wird die erste Rate einbehalten. Wenn Sie die Ausbildung nach Besuch des ersten Wochenendes (09. - 11.09.10) nicht fortsetzen möchten, können Sie ohne weitere Verpflichtungen von Ihrer Anmeldung zurücktreten. Die erste Rate behalten wir in diesem Falle ein. Diese Rücktrittsgarantie gilt bis 8 Tage nach Beginn der Ausbildung. Danach sind ein Rücktritt von der Anmeldung und die Rückerstattung der Beiträge ausgeschlossen. Um Härten zu vermeiden, empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall auch für den Ausfall der Seminargebühren eintritt (z. B. www.travelcard.org).

Weitere Informationen

UMBRUCH - Bildungswerk für Friedenspolitik und gewaltfreie Veränderung

Email:

hallo@umbruch-bildungswerk.de

www.umbruch-bildungswerk.de;

Zweigstelle: Körner Str. 77-79, 50823 Köln; Tel. 0221.760 99 14