



AGENTUR FÜR
TEAMENTWICKLUNG

Intensivkurs Gewaltfreie Kommunikation

mit Adelheid Sieglin und Christian Peters

500€
ZUSCHUSS MIT
BILDUNGSPRÄMIE
MÖGLICH!

Grundlage für die eigene
Anwendung und Baustein zur
TrainerInnenausbildung

September 2017 bis Januar 2018

Die Gewaltfreie Kommunikation

hilft uns, mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen so in Kontakt zu kommen, dass sich unser Einfühlungsvermögen entfaltet. Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als „gewalttätig“, dennoch führen unsere Gedanken und Worte oft zu Verletzungen und Leid – bei uns und bei anderen. Wir können unsere Ausdrucksweise und unser Zuhören durch die Fokussierung auf vier Bereiche umgestalten: was wir beobachten, fühlen, brauchen und worum wir bitten, um unsere Lebensqualität zu verbessern. Aus gewohnheitsmäßigen und automatischen Reaktionen werden bewußte Antworten. Wir werden angeregt uns ehrlich und klar auszusprechen und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Die Gewaltfreie Kommunikation fördert Respekt und Empathie und sie erzeugt den beiderseitigen Wunsch, von Herzen zu geben.

Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt. Er war wissenschaftlicher Mitarbeiter von Carl Rogers und baut auf die non-direktive Intervention und klientelzentrierte Kommunikation auf. Thomas Gordon (Familienkonferenz u.a.) ist inhaltlich ebenfalls verwandt, ähnlich wie Ury/Fisher mit dem Harvard-Konzept (Schwierige Verhandlungen). Der besondere Beitrag von Rosenberg ist, dass er die empathische Einstellung zum Leitfaden nimmt und die Komponenten der Kommunikation separiert in Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten. Diese Komponenten definiert er sehr präzise und stellt sie in einen inhaltlichen Zusammenhang. Damit entsteht ein Gerüst für Gespräche, das auch in heißen Situationen überschaubar und anwendbar bleibt.

Zielsetzung

Sie erhalten in diesem Intensivkurs eine Einführung und Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation mit hohen Anwendungsanteilen. Wir möchten Sie darin unterstützen,

- die Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis anzuwenden z.B. in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz, in der Familie mit Eltern, Geschwistern und Kindern, im Straßenverkehr, im Umgang mit Forderungen, Kritik und Vorwürfen
- das Bewußtsein von Gefühlen und Bedürfnissen tief zu verwurzeln und mehr aus dem Herzen heraus zu leben
- die Fähigkeit zu vertiefen, sich selbst und die Umgebung empathisch wahrzunehmen
- mehr Freiheit, mehr Klarheit und mehr Frieden im Leben zu erfahren

Mit der Gewaltfreien Kommunikation lernen Sie

- Gedankenmuster aufzulösen, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen
- potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln
- offen die eigene Meinung zu sagen, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken
- mehr Tiefe und Achtsamkeit in Beziehungen zu entwickeln
- über Empathie motivieren statt über Angst, Schuldgefühle oder Scham
- Deeskalation schwieriger Situationen
- soziale und emotionale Kompetenzen zu erweitern
- konstruktive Konfliktlösungen in privaten und beruflichen Zusammenhängen

Inhalte des Intensivkurses

- Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation mit den Komponenten Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten
- Ärger vollständig ausdrücken, Schuld und Scham verwandeln
- Empathie mit mir selbst und mit anderen
- Schlüsselunterscheidungen der Gewaltfreien Kommunikation
- Weitere Themen: social change, Netzwerke, Leitlinien des Center for Nonviolent Communication / USA

Methoden

- Anwenden der Gewaltfreien Kommunikation mit Unterstützung der Handpuppen Wolf und Giraffe und den vier Ohren
- Wechsel von Theorie und Trainingssequenzen
- Rollenspiele und Übungen anhand von Beispielen der Teilnehmenden
- Reflexionen und Konsensfindungsprozesse
- Einzel-, Kleingruppenarbeiten und Präsentationen im Wechsel

Zielgruppen

Menschen ab 16 Jahren und aller Berufsgruppen, die ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern, ihren Ärger vollständig ausdrücken und ihrer Empathie Nahrung geben wollen.

Ausbildungsort und Zeit

14 Tage an 7 Wochenenden oder Feiertagen in Berlin-Tempelhof: 16./17. Sep. 2017, 03./08. Okt., 28./29. Okt., 18./19. November, 02./03. Dez., 06./07. Jan. 2018 und 27./28. Jan.

Preis

14 Tage inklusive USt.: 1550,00 EUR.
Bei Bezahlung bis zum ersten Termin gibt es 4% Rabatt = 1488,00 EUR.
Bildungsgutschein über 500,00 EUR möglich, siehe www.bildungspraemie.info

Teilnehmerzahl

bis zu 14 Personen

Literaturempfehlung

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Jungfermann Verlag ISBN 3-87387-454-7

Zertifizierung

Zur Zertifizierung als Trainer/in in Gewaltfreier Kommunikation brauchen Sie

- mindestens 50 volle Trainingstage bei zertifizierten Trainern (einschließlich IIT)
- die Teilnahme an einem 9-tägigen Internationalen Intensivtraining-Training (IIT)
- die Begleitung und Zertifizierung durch eine/n Zertifizierungstrainer/in

Mit diesem Intensivkurs haben Sie 14 der mindestens 50 vollen Trainingstage absolviert. Weitergehende Informationen: www.cnvc.org sowie www.gewaltfrei-dach.eu

Informationen und Anmeldung

Agentur für Teamentwicklung

Boppstr. 11, 10967 Berlin, Tel.: 030 / 789 547 33
postfach@teamagentur.com
www.teamagentur.com



Adelheid Sieglin

- zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation seit 2004 und Mitglied im internationalen Center for Nonviolent Communication CNVC
- Coaching für Einzelpersonen und Teams mit GfK sowie Seminare, Übungsgruppen, Intensiv- und Aufbaukurse
- Fortbildungen zur Integration der GfK in den pädagogischen Alltag
- 35 Jahre Lehrerin in reformpädagogischen Bereichen davon 10 Jahre im Leitungskollektiv einer freien Alternativschule und 20 Jahre Montessori-Lehrerin in der Inklusion/Grundschule

Christian Peters

- zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
- Diplom-Betriebswirt (FH)
- selbstständiger Berater, Trainer und Coach seit 2000
- Führungserfahrungen in den Bereichen Betriebswirtschaft, Beratung, Personalentwicklung und Weiterbildung
- Mitglied im internationalen Center for Nonviolent Communication CNVC

