



Christian Peters

- » zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation seit 2004
- » Mitglied im internationalen Center von Nonviolent Communication (CNVC)
- » Diplom-Betriebswirt (FH)
- » Selbstständiger Berater, Trainer u. Coach seit 2000
- » Führungserfahrungen in den Bereichen Betriebswirtschaft, Beratung, Personalentwicklung und Weiterbildung
- » Dozent an Hochschulen und Akademien

Ausbildungstage 2018 / 2019

13./14. Oktober, 17./18. November, 8./9. Dezember 2018,
12./13. Januar und 9./10. Februar 2019
samstags 10.00 - 17.00 Uhr, sonntags 9.00 - 15.30 Uhr

8 bis maximal 12 Teilnehmer/-innen

Gebühren

Kurs-Nr.: 18H 1422317 im EinsteinHaus
Gebühr: 1150,00 EUR zahlbar in vier Raten
500,00 EUR Bildungsprämie kann beantragt werden

Anmeldung: Tel. 0731 / 1530-24

bei der Ulmer Volkshochschule,
vh Ulm, Kornhausplatz 5, 89073 Ulm, www.vh-ulm.de



Weitere Informationen:
Tel. 030 / 789 547 33

AGENTUR FÜR TEAMENTWICKLUNG

Boppstr. 11, 10967 Berlin
postfach@teamagentur.com
www.teamagentur.com

Centrum für Berufliche Bildung,
Beratung und Training

Gewaltfreie Kommunikation

Intensivkurs

nach Marshall B. Rosenberg

Grundlage für die eigene
Anwendung und Baustein zur
TrainerInnenausbildung

mit Christian Peters

zertifizierter Trainer
für Gewaltfreie Kommunikation



Oktober 2018 bis Februar 2019
10 Tage an 5 Wochenenden

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 die 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 klientenzentrierte 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 als 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 auflösen, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen
- » potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umwandeln
- » offen die eigene Meinung sagen, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken
- » mehr Tiefe und Achtsamkeit in Beziehungen entwickeln
- » über Empathie motivieren statt über Angst, Schuldgefühle oder Scham
- » Deeskalation schwieriger Situationen
- » soziale und emotionale Kompetenzen erweitern
- » konstruktive Konfliktlösung 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
- » Schlüsseldifferenzierungen der Gewaltfreien Kommunikation
- » Weitere Themen: social change, Netzwerke, Leitlinien des Center for Nonviolent Communication / USA

Methoden

- » die Gewaltfreie Kommunikation anwenden mit Unterstützung der Handpuppen Wolf und Giraffe und der 4 Ohren
- » Wechsel von Theorie und Trainingssequenzen
- » Rollenspiele und Übungen an Hand von Beispielen der Teilnehmenden
- » Reflexionen und Konsensfindungsprozesse
- » Einzel-, Kleingruppenarbeiten und Präsentationen im Wechsel
- » Verhaltensmöglichkeiten in Konflikt- und Gewaltsituationen kennen lernen

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 Intensiv-Training (IIT)
- » die Begleitung und Zertifizierung durch eine Zertifizierungstrainerin

Mit diesem Intensivkurs haben Sie 10 der mindestens 50 vollen Trainingstage absolviert.

Weitergehende Informationen: www.cnvc.org, www.gewaltfrei-dach.eu

Zielgruppen

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