

13-tägige Jahres-Ausbildung

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

nach Dr. Marshall Rosenberg

mit Gabriela Reinwald und weiteren Co-Trainern



"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.“ Jim 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 Anderen in Verbindung zu bleiben. In der Beziehungsgestaltung möchten diese Trainingstage zum tieferen Verstehen des Anderen beitragen, zur Gestaltung eines wertschätzenden Umgangs und zum gewandten Konflikt-Management im Berufsfeld. Das Besondere an diesem Jahrestaining ist der ganzheitliche Ansatz des Lernens durch praxisnahe Übungsgruppen und erlebnispädagogisches Erfahren des Gelernten.

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, 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 den USA.

Ein paar Stimmen zum Seminar:

„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.

Die Ausbildung besteht aus vier Modulen:

Modul 1 Selbstaussdruck 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

Modul 2: Selbstmanagement nach Rosenberg und Gonzales

- Selbsterkenntnis: die Scheiter- und Glanzpunkte der eigenen Biografie
- Die eigenen Grenzen und Komfortzonen erweitern - Neues wagen
- 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 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

Modul 4: Gewaltfreie Kommunikation in Gruppen- und Veränderungsprozessen

- Empathische Mediation auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation
- Bedürfnis- und lösungsorientiertes Coaching
- Social Change: Veränderungen bewirken
- Spiritualität und Gewaltfreie Kommunikation

Methodik

Theorie-Vorträge, Einzel- und Gruppenübungen, Filmausschnitte.

Bei Modul 1, 2 und 3 am Quellhof zusätzlich:

Themenbezogene erlebnispädagogische Aktionen, wie Bogenschießen, Stockkampfkunst, um das kognitiv Gelernte fühlbar und mit Freude körperlich zu integrieren.



Veranstalter des GFK-Jahreskurses sind: Der Quellhof e.V. und Schloss Tempelhof e.V.

Voraussetzungen für die Teilnahme/ Anmeldung zum Kurs
Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation und telefonisches Vorgespräch mit Gabriela Reinwald. Bitte vereinbaren Sie per Email einen Termin mit ihr: g.reinwald@web.de

Termine am Quellhof

Mi. 29. März – So., 2. April (4 Tage)
Fr. 7. – So., 9. Juli (2 Tage)
Do. 21. – So., 23. September (3 Tage)

Termin am Schloss Tempelhof Mi. 8. – So. 12. November (4 Tage)

Seminarbeginn: Mi/ Do/ Fr 16 Uhr Seminarende: So 14 Uhr (einschl. Mittagessen)

Seminarort für Modul 1, 2 und 3

Historisches Seminarhaus: „Der Quellhof e.V.“ in Kirchberg an der Jagst-Mistlau (Süd-Deutschland). Der Quellhof liegt in malerischer Alleinlage am Fluss und Wald und bietet neben dem gemeinsamen Lernen viel Erholungsmöglichkeit und Stille-Oasen. Vegetarische, biologische Küche; liebevolle, familiäre Atmosphäre und Leitung.

Anreise siehe: <http://www.quellhof.de/kontakt/anreise.php>

Seminarort für Modul 4: Schloss Tempelhof, Kreßberg: www.schloss-tempelhof.de

Seminargebühr: € 1.400,-
Davon überweisen Sie bitte € 960,- bis 10. Februar 2017 an den Quellhof und € 440,00 bis spätestens 8. September 2017 an Schloss Tempelhof.

(Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Bildungsprämie beantragt werden.
Infos unter: www.bildungspraemie.info)

Bankverbindungen

Der Quellhof e.V.: VoBa Hohenlohe, IBAN: DE 9062 0918 0002 6013 5003, BIC: GENODES1VHL

Schloss Tempelhof e.V.: IBAN: DE 79 4306 0967 7020 7752 00 BIC: GENODEM1GLS

Buchung der Übernachtung und Verpflegung am Quellhof (für Modul 1, 2 und 3):

Der Quellhof e.V., Wanderstr. 18, 74592 Kirchberg/Jagst.
Per Telefon: 0049 (0)7954-396, per Fax: 0049 (0)7954-7167, per E-Mail: e-post@quellhof.de

Kosten für Ü/Vpfl. am Quellhof: (Vegetarische Menüs, überwiegend Bio- und Demeter-Qualität)
45 € / Tag im Matratzenlager (bitte Schlafsack und Kissen mitbringen)
64 € / Tag im Doppelzimmer (doppelt belegt) 72 € / Tag im Einzelzimmer
74 € / Tag im Doppelzimmer (einzeln belegt) 81-84 € / Tag im Appartement
40 € / Tag Stellplatz Wohnmobil

Buchung der Übernachtung und Verpflegung am Tempelhof (für Modul 4):

E-Mail: seminarhaus@schloss-tempelhof.de, Frau Mühlich: Telefon Nr. 07957 9239 032

Falls Sie die Zertifizierung zur Trainerin/zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation anstreben, werden Ihnen die 13 Tage dieser Ausbildung angerechnet. Die Bedingungen für die Zertifizierung finden Sie unter: <http://www.cnvc.org/training/certification.html>

Abmeldung

- bis 2 Wochen vor Seminarbeginn berechnen wir € 20,- Verwaltungsgebühr.
- ab 2 Wochen vor Seminarbeginn berechnen wir die volle Seminargebühr, falls kein anderer Teilnehmer nachrückt.

Seminartipp Fortsetzungs-Seminar in Gewaltfreier Kommunikation am Quellhof

Die Vertiefungsmöglichkeit für alle Ausbildungs-AbsolventInnen der GFK-Ausbildung mit Gabriela Reinwald. **Termin:** Freitag, 17. November, 16.00 Uhr bis Sonntag, 19. November, 14 Uhr

Seminargebühr: € 220,- + 2 Tagessätze (Unterkunft und Vollwertverpflegung)

Anmeldung und Infos: Beim Quellhof e.V.
