

## **Berufsbegleitende Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

### **Inhalt:**

Die Basis-Ausbildung vermittelt, dass die Gewaltfreie Kommunikation weniger eine „Kommunikationsmethode“ als vielmehr ein Prozess der Persönlichkeitsentwicklung ist, bei dem die Reflexion und Veränderung der persönlichen Grundhaltung im Mittelpunkt stehen. Auseinandersetzung mit der GFK bedeutet, eine umfassende empathische Haltung mit sich und anderen zu erlernen, in der der ehrliche Kontakt zu Gefühlen und Bedürfnissen sowie das Übernehmen der Verantwortung die Grundlage bilden. Gewaltfrei heißt nicht „nett“, sondern aus einer wertschätzenden Grundhaltung heraus authentisch und klar zu kommunizieren. Dies ist besonders unterstützend in Konfliktsituationen, in der Personalführung und in allen Bereichen, in denen Menschen zusammen leben, lernen und arbeiten.

Dr. Marshall Rosenberg studierte bei Carl Rogers, dem Mitbegründer der klientenzentrierten Gesprächstherapie. Er entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation, um Menschen zu unterstützen, sich friedvoll für ihre Interessen einzusetzen und aufrichtige Beziehungen zu anderen in gegenseitigem Verständnis und Mitgefühl zu gestalten

### **Voraussetzungen für die Teilnahme:**

Es gibt keine formalen Voraussetzungen für die Teilnahme an dieser Ausbildung. Sie richtet sich an Menschen, die...

... die GFK schon einmal kennen gelernt haben, entweder durch ein Einführungsseminar oder durch die Lektüre eines Buches von Marshall B. Rosenberg, und ihre Kenntnisse vertiefen und intensivieren möchten.

... motiviert sind, die GFK im privaten und beruflichen Alltag selbstsicherer anzuwenden.

...bereit sind, ihr eigenes Konfliktverhalten zu reflektieren und ihre Kooperationsfähigkeit zu erhöhen.

... offen sind für persönliche Wachstums- und Veränderungsprozesse.

... beruflich viel kommunizieren und die Haltung der GFK hier unterstützend integrieren möchten.

... die GFK an andere Menschen weitergeben und evtl. sich als Trainer zertifizieren lassen möchten.

... Freude an Austausch, Lebendigkeit und der Möglichkeit der Vernetzung haben.

## Zertifizierung:



Voraussetzungen für ein Abschlusszertifikat der EEB Niedersachsen für diese Ausbildung sind neben der regelmäßigen Teilnahme (max. 10 % Fehlzeit) die Dokumentation eines persönlichen GFK-Prozesses, der während der Ausbildungszeit stattfand. Die 15 Tage der Ausbildung können nach den Richtlinien des Center for Nonviolent Communication für die Zertifizierung als Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation angerechnet werden und somit als Baustein für die insgesamt 50 Tage umfassende Trainerausbildung dienen ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)).

## Termine und Arbeitszeiten:

Die Ausbildung umfasst 100 Zeitstunden, läuft über 8 Monate und beinhaltet 5 Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche (anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz). Tagungsort ist das Hotel- und Gästehaus Kloster Damme ([www.kloster-damme.de](http://www.kloster-damme.de)). Wir haben diesen Ort gewählt, um das Arbeiten in einer angenehmen Atmosphäre und Umgebung zu genießen. Das neue Hotel Kloster Damme bewahrt den einfachen und klaren klösterlichen Stil. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern in mit Bad.

Zwischen den Terminen haben Sie Zeit, das Gelernte zu üben, in Ihr familiäres und berufliches Umfeld zu integrieren und Ihre Erfahrungen anschließend in der Ausbildungsgruppe zu reflektieren. Ein weiterer Vorteil einer Langzeitgruppe liegt darin, dass die Dauer und Intensität ein Vertrauen zwischen den Teilnehmenden entstehen lässt, das sich in kürzeren Seminaren nicht in diesem Umfang bilden kann.

- |          |                              |
|----------|------------------------------|
| 1. WE:   | <b>13./14. April 2018</b>    |
| 2. WE:   | <b>01./02. Juni 2018</b>     |
| BU-Woche | <b>18. – 22.06.2018</b>      |
| 3. WE:   | <b>24./25. August 2018</b>   |
| 4. WE:   | <b>19./20. Oktober 2018</b>  |
| 5. WE:   | <b>14./15. Dezember 2018</b> |

Arbeitszeiten an den Wochenenden: Fr. 10.00 – 20.30 Uhr, Sa. 9.00 – 16.30 Uhr

Arbeitszeiten im Bildungsurlaub: Mo. 15.00 – Fr. 12.30 Uhr

## Inhalte und Methoden:



Uns ist wichtig, dass neben der Vermittlung theoretischer Inhalte viel Raum für experimentelles Lernen und Üben anhand von Situationen aus dem Erfahrungsbereich der Teilnehmenden zur Verfügung steht. Wir leiten die Ausbildung mit Achtsamkeit und Respekt und streben eine Balance zwischen den Bedürfnissen der Teilnehmenden an, die sowohl Individualität als auch die Struktur der gesamten Ausbildung gleichermaßen im Auge behält.

**1. Modul: Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation**

- Mein Weg, meine Motivation und Vision
- Das Modell der vier Schritte
- Haltung und Menschenbild

**2. Modul: Die Kraft von Authentizität, Empathie und Klarheit**

- Aufrichtiges, wertschätzendes Feedback
- Präsenz beim Zuhören
- Vier mögliche Arten des Zuhörens
- Selbsteinführung: Was ist mir wichtig?
- Die Schönheit der Bedürfnisse
- Mich selbst offen und ehrlich ausdrücken
- Umgang mit Kritik und Vorwürfen
- „Nein“ sagen und hören
- Umgang mit Wut, Frustration und Ärger
- Beharrlichkeit ohne Verurteilung
- Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken
- Umgang mit „Fehlern“, Bedauern ausdrücken
- Schlüsselunterscheidungen
- Feiern und Trauern

**3. Modul: Bearbeitung von Konflikten**

- Schwierige Gespräche vorbereiten
- Die Illusion von Bedürfniskonflikten
- Der Giraffenschrei als Ausdruck von Verzweiflung
- Mediation – Vermittlung zwischen Konfliktparteien

**4. Modul: Heilung und Versöhnung**

- Meinen inneren Wolf schätzen lernen
- Eigene Muster erkennen und Wahlmöglichkeiten entwickeln
- Hinderliche Glaubenssätze transformieren
- Heilsame Empathie

**5. Modul: Sozialer Wandel**

- GFK in Gruppen und Teams



- Umgang mit Macht
- GFK in Schulen, Kindergärten, Organisationen und Unternehmen

#### 6. Modul: **Abschluss und Neubeginn**

- Reflexion meiner Vision vom Ausbildungsbeginn
- GFK und transpersonales Wachstum
- Vorstellung der Abschlussarbeiten
- Ausblick, Vernetzung, Feiern...

### **Ausbildungsteam:**

Cornelia Timm (geb. 1955), ehemals Lehrerin, seit 1999 Trainerin und Mediatorin im Bundesverband Mediation e.V. sowie zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC und Trainerin für Team-Management-System

Kurt Südmersen (geb. 1955), Dipl.-Pädagoge, Gestalttherapeut, Trainer und Mediator sowie Ausbilder im Bundesverband Mediation e.V.

Beide haben 1999 das Orca-Institut für Konfliktmanagement und Training gegründet und leiten seit dieser Zeit Ausbildungen und Trainings in Mediation und Gewaltfreier Kommunikation nach Rosenberg.

### **Teilnehmerzahl:**

Die Ausbildung findet statt, wenn sich mindestens 14 Teilnehmende anmelden. Sie wird nicht mehr als 18 Teilnehmer/innen umfassen. Bei mehr als 18 Anmeldungen entscheidet das Eingangsdatum der Anmeldung.

### **Gebühr und Zahlungsmodalitäten:**

**Gesamtkosten:** 2.460,- €  
 (Kosten der Ausbildung: 1.710,- €,  
 Kosten für Unterkunft und Verpflegung 750,- €)

**Zahlungsmöglichkeiten:**

1 Rate: á	2460,00 €
3 Raten á	820,00 €
6 Raten á	410,00 €



**Veranstalter:**

**In Zusammenarbeit mit:**



**ORCA-Institut  
für Konfliktmanagement  
und Training  
[www.orca-institut.de](http://www.orca-institut.de)**

**Anmeldung bis zum 15.3.2018:**

**Arbeitsgemeinschaft  
Evangelische Erwachsenenbildung Oldenburg**  
Peterstraße 38  
26121 Oldenburg  
[eeb.oldenburg@evlka.de](mailto:eeb.oldenburg@evlka.de)

**Ansprechpartnerin:  
Barbara Heinzerling**  
EEB Oldenburg  
Tel.: 0441 - 9 25 62-13  
[Barbara.Heinzerling@evlka.de](mailto:Barbara.Heinzerling@evlka.de)

Wenn Sie sich für die Fortbildung anmelden, erhalten Sie von uns einen Fortbildungsvertrag zugeschickt. Die Anmeldung wird erst mit Vertragsunterschrift rechtsgültig. Für die Fortbildung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen (<http://www.eeb-niedersachsen.de/Sonstige/AGB>).

**Absender**

**An die  
Arbeitsgemeinschaft  
Evangelische Erwachsenenbildung Oldenburg**  
Peterstraße 38  
26121 Oldenburg

**Verbindliche Anmeldung: Berufsbegleitende Basisausbildung in Gewaltfreier  
Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

Termin: 13.04. – 15.12.2018      Ort: Kloster Damme

Name \_\_\_\_\_  
Anschrift \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_  
Geb.datum \_\_\_\_\_

Für Fahrgemeinschaften darf meine Adresse und Telefonnummer an die anderen  
Teilnehmenden weiter gegeben werden.

Einverstanden       Nicht einverstanden

Ich wünsche die Übernachtung im  Einzelzimmer

Verpflegungs-Sonderwünsche richten Sie bitte direkt an das Kloster Damme, Telefon 0421-89781679,  
Email: info@kloster-damme.de

Ich benötige für den Bildungsurlaub eine Bescheinung für meinen Arbeitgeber.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift