

**GFK-Seminare mit Katarina Gens und Annette del Olmo Hernandez**  
forum gewaltfreie kommunikation berlin  
**Termine 2017**

Die Seminare bauen in dieser Reihenfolge aufeinander auf, deshalb empfehlen wir diese Reihenfolge:

<b>Basisseminar 1</b> mit Katarina Gens (für Einsteiger) freitags: 18 – 21:30 Uhr Berlin - Kreuzberg keine Voraussetzung nötig 30 € (Termine einzelnen buchbar, bauen nicht aufeinander auf)	<b>Basisseminar 2</b> mit Katarina Gens (zur Vertiefung) freitags: 18 – 21:30 Uhr Berlin - Kreuzberg Voraussetzung: Basissem. 1 25 € (Termine einzelnen buchbar, bauen nicht aufeinander auf)	<b>Praxisseminare</b> mit Katarina Gens (* April & Nov. mit Annette del Olmo) Sa / So: 10 – 17 Uhr Berlin - Neukölln Voraussetzung: Basisseminar 1 & 2 150 € (Termine einzelnen buchbar, bauen nicht aufeinander auf)	<b>Grundausbildung</b> 2 getrennte Module mit jeweils 8 Tagen mit Katarina Gens und Annette del Olmo Sa / So: 10 – 17 Uhr Berlin - Neukölln & <b>*Seminarhaus Schorfheide</b> Voraussetzung nur für Modul 2: Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse 100 € / Tag (die 2 Module sind getrennt buchbar)
Fr. 13. Januar	Fr. 20. Januar	Sa / So 21./ 22. Januar	<b>Modul 1:</b> (Anmeldeschluss: 1.3.17)
Fr. 17. Februar	Fr. 31. März	Sa / So 01./ 02. April*	Sa / So 18./ 19. März 2017
Fr. 24. März	Fr. 16. Juni	Sa / So 17./ 18. Juni	Sa / So 22./ 23. April 2017
Fr. 28. April	Fr. 15. September	Sa / So 16./ 17. September	<b>Do - So 18.- 21. Mai 2017*</b>
Fr. 12. Mai	Fr. 03. November	Sa / So 04./ 05. November*	<b>Modul 2:</b> (Anmeldeschluss: 1.8.2017)
Fr. 14. Juli	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">                     Die Praxisseminare und Modul 1 der Grundausbildung sind förderfähig mit der <b>Bildungsprämie</b> - Infos dazu auf der Rückseite                 </div>		Sa / So 09 - 10. September 2017
Fr. 01. September			<b>Do - So 19. - 22. Oktober 2017*</b>
Fr. 20. Oktober			Sa / So 16. / 17. Dezember 2017
Fr. 01. Dezember			<b>kostenloser Info-Abend: 1. März 2017</b>
<b>Info´s &amp; Online - Anmeldung unter: <a href="http://www.gewaltfreiform.de">www.gewaltfreiform.de</a> Tel: 033875 900 252</b>			

**Was erwartet Sie im Basisseminar 1 und 2?**

Im **Basisseminar 1** erfahren Sie die **grundlegendsten Kenntnissen der Gewaltfreien Kommunikation in Theorie** und etwas Praxis. Danach können Sie entscheiden, ob und in welcher Weise Sie die Gewaltfreie Kommunikation für sich weiter nutzen wollen. Selbst wenn Sie schon einiges von Marshall Rosenberg gelesen haben, ist es nützlich, die Kenntnisse noch einmal zu besprechen.

Sie erfahren etwas über:

- ❖ trennende und verbindende Kommunikation (Wolfs- und Giraffenwelt)
- ❖ die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- ❖ den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation
- ❖ die Haltung der gewaltfreien Kommunikation

Im **Basisseminar 2** geht es ebenfalls in **Theorie und Praxis** um:

- ❖ übrig gebliebene Fragen aus dem Basisseminar
- ❖ Besonderheiten der vier Schritte
- ❖ wie wir unsere Gefühle steuern
- ❖ Wolfs- und Giraffenhoren
- ❖ Unterschied zwischen Bedürfnissen – Strategien / Bitten



**Was erwartet Sie im Praxisseminar?**

**Praxisseminar** über zwei Tage mit ca. 12-15 Teilnehmern. Voraussetzung für dieses Seminar ist der Besuch eines Basisseminares 1 oder 2 oder vergleichbare Grundkenntnisse; hier geht es um die praktische Anwendung der 4 Schritte im Alltag ohne lange theoretische Ausführungen.

In gezielten kleinen Übungen vertiefen wir das Verständnis und die Anwendung der 4 Schritte und tasten uns somit an das Üben an Beispielen aus Ihrem Alltag heran. Körper- und Achtsamkeitsübungen unterstützen die Lernerfahrung.

Die Struktur ist:

- ❖ Vertiefende Fragen zur Gewaltfreien Kommunikation, damit alle etwa auf dem gleichen Stand sind
- ❖ gezielte, kleine Übungen zu den 4 Schritten und der Haltung der GFK
- ❖ Übungen an Beispielen aus dem Leben der Teilnehmer: Privat - Familie - Beruf - Öffentlichkeit
- ❖ Vorbereitung der Übungsbeispiele in Kleingruppen
- ❖ Ausprobieren und Üben der vorbereiteten Situation im Rollenspiel im Plenum
- ❖ Auswertung der Übungssituationen (verstärkendes Feedback)

Die Aufgaben der Trainerinnen bzw. Assistenz sind u.a., die Kleingruppen zu begleiten, Rollenspiele anzuleiten und Übende zu unterstützen.

## **Übungsabende in Berlin 1. Halbjahr 2017:**

mit **Annette del Olmo**: montags monatlich

von 18:30 – 21 Uhr in 12049 Berlin-Neukölln (U-Bhf. Boddinstr.)  
Ströme-Institut, Herrmannstr. 48 (2. HH, 5. Etage)

Bitte voranmelden unter 030 / 621 3839

Kosten: 12 € (Mietumlage)

Termine: 23.1. / 20.2. / 27.3. / 24.4. / 29.5. 2017 / Juni noch offen

[www.yoga-und-kommunikation.de](http://www.yoga-und-kommunikation.de)

mit **Katarina Gens**: jeden 3. Donnerstag im Monat

von 18 - 20:45 Uhr in 10823 Berlin – Schöneberg

(U-Bhf. Eisenacher Str.) „frei-raum“, Eisenacher Str. 43 (im Hof),

Kosten: 10 € (Mietumlage)

**Bitte bis zum Übungsgruppentag bis 12 Uhr online anmelden unter:**

[www.gewaltfrei.de/ku/ugruppe.php](http://www.gewaltfrei.de/ku/ugruppe.php)

Termine: 19.1./ 16.2./ 16.3./ 20.4./ 11.5.\*\*/ 15.6. 2017

**\*\* Achtung im Mai ist es der 2. Donnerstag!  
Im Juli und August findet keine ÜG statt!**

*Eine Auflistung sämtlicher Übungsgruppen, Seminare und sonstigen  
Angebote mit Gewaltfreier Kommunikation finden Sie unter:*

**[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)**

### **\* Förderung mit der Bildungsprämie:**

Unsere **Praxisseminare und Modul 1** der Grundausbildung sind als Weiterbildungsmaßnahmen mit der Bildungsprämie förderfähig.

*Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.*

Einen Prämiegutschein können Sie erhalten, wenn Sie das 25. Lebensjahr vollendet haben und durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden und Sie über ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von maximal 20.000 Euro (als gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro) verfügen.

Die Beantragung ist ohne großen Aufwand möglich, auch dann wenn die Fortbildung nicht in direktem Zusammenhang mit dem Berufsbild steht.

*Infos finden Sie unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)*

### **CONEX - books and more**

Sämtliche **Materialien zur Gewaltfreien Kommunikation**

- Bücher, Hefte, Handpuppen und Ohren, Arbeitsblätter, Hörbücher, DVDs, Spiele, -  
können Sie beziehen von:

**CONEX - books and more ([www.conexbooks.de](http://www.conexbooks.de))**

Wir versenden ab einem Materialwert von 25 € portofrei innerhalb Deutschlands.