

## Gestaltung

Die Ausbildung umfasst insgesamt 16 Tage, die auf 6 Wochenenden und 1 x 4 Tage verteilt sind. Zwischen den Seminarterminen empfehlen und ermuntern wir zum selbstständigen Üben in kleinen Arbeitsgruppen.

## Termine 2019 -2020

1. / 2. Block	Do - So	24. - 27. 10. 2019*
3. Block	Sa / So	23. - 24. 11. 2019
4. Block	Sa / So	14. - 15. 12. 2019
5. Block	Sa / So	11. - 12. 01. 2020
6. Block	Sa / So	22. - 23. 02. 2020
7. Block	Sa / So	21. - 22. 03. 2020
8. Block	Sa / So	18. - 19. 04. 2020

\* im Seminarhaus Schorfheide

## Trainerinnen

### Katarina Gens



seit 2004 ausgebildete Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Dipl.-Ing., Mediatorin, NLP-Practitioner. Tätig in eigenen Seminaren, Fortbildungen in Kita und Schulen, sozialen Einrichtungen und Übungsgruppen.

### Annette Del Olmo Hernandez



Yoga-Lehrerin (BDY), NLP-Practitioner und ausgebildet in Körpertherapie (USA). Seit über 20 Jahren als Yoga-Lehrerin in der Erwachsenenbildung tätig. GFK-Trainerin seit 2006 mit eigenen Seminaren, Fortbildungen in Schulen, öffentlichen Einrichtungen & Unternehmen.

## forum

### gewaltfreie kommunikation berlin

#### Fortbildung – Training – Seminare

- ❖ Wir geben **Seminare, Trainings und Übungsgruppen** in Berlin und Brandenburg.
- ❖ Wir bieten **Einzelgespräche** und **Beratungen** mit der GFK an.
- ❖ Unsere Seminare können Sie auch für Ihre Einrichtung buchen. Gerne nehmen wir Ihre Anfrage entgegen und senden Ihnen ein für Sie passendes Angebot zu.

#### Anmeldungen und Informationen:

## forum

### gewaltfreie kommunikation berlin

Großdorf 17, 14715 Havelaue  
Tel. 033875 900 252  
E-Mail: [info@gewaltfreiforum.de](mailto:info@gewaltfreiforum.de)  
[www.gewaltfreiforum.de](http://www.gewaltfreiforum.de)

#### kostenlose Info-Termine

(werden noch bekannt gegeben)  
Ströme-Institut

Hermannstr. 48, 12049 Berlin

bitte online anmelden unter  
[www.gewaltfreiforum.de](http://www.gewaltfreiforum.de)

Anmeldeschluss für die  
Grundausbildung: 1. Oktober 2019

#### Veranstalter:

### Gens – Del Olmo – Gens GbR

Großdorf 17, 14715 Havelaue  
Tel. 033875 900 252  
E-Mail: [info@gewaltfreiforum.de](mailto:info@gewaltfreiforum.de)  
[www.gewaltfreiforum.de](http://www.gewaltfreiforum.de)

## Worte können Fenster sein - oder Mauern

### Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg

16-tägige

## Grundausbildung - persönliches Training Oktober 2019 - April 2020



mit

**Katarina Gens**

&

**Annette Del Olmo  
Hernandez**

forum

gewaltfreie kommunikation berlin

## Persönliches Training

Unser fundiertes, qualifiziertes Training in einer Gruppe von 10 bis 12 Teilnehmer/innen bietet Ihnen Ihre ganz persönliche Entwicklung mit Gewaltfreier Kommunikation und eine weitergehende Kommunikationskompetenz im Alltag sowie in beruflichen und familiären Zusammenhängen.

Unser Training gibt Ihnen Gelegenheit, die Gewaltfreie Kommunikation mit Gleichgesinnten zu erfahren, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

### Inhalte

#### Das Menschenbild

Definition von Gewalt und ihren Ursachen  
Die Haltung der Gewaltfreiheit  
Die Grundannahmen  
Absichten und Ziele der GFK  
Veränderungsebenen: Intrapersonaler, interpersonaler und sozialer Wandel  
Entwicklung der Empathiefähigkeit für sich selbst und andere

#### Modelle der Gewaltfreien Kommunikation

Die vier Schritte  
Der Prozess der GFK  
Verschiedene Hörweisen (vier Ohren)  
Umgang mit Bewertungen  
Ärger-Modell  
Aggressionsmodell  
Schuld und Scham  
Innerer Kritiker und Entscheider

## Prozesse

Selbsteinführung üben  
Einfühlsam sprechen und hören  
Selbst-Bewusst-Sein stärken  
Achtsamkeit und Entschleunigung  
Lernen Nein zu sagen und zu hören  
Umgang mit Konflikten  
Arbeit mit inneren Anteilen  
Sich klar ausdrücken und vertreten  
Dankbarkeit ausdrücken  
Feedback hören und geben

### Methoden

Praxisorientierter Unterricht  
Gruppen und Partnerarbeit  
Übungen zur Selbsterfahrung  
Gesprächsführung, Feedback, Rollenspiele  
Spielerische Elemente aus Theater u. Tanz  
Yoga und Achtsamkeitsübungen  
Film, Musik

### Marshall B. Rosenberg

\* 06.10.1934 in Ohio, USA,  
† 07.02.2015 in Albuquerque, USA  
1961 Promotion zum klinischen Psychologen (an der Universität Wisconsin)  
1984 Gründung des **Centers for Nonviolent Communication (CNVC)** in Texas  
Über 30 Jahre lang tätig als Konfliktberater und Mediator in Krisen- und Kriegsgebieten in über 45 Ländern. Seine Grundthese:  
*„Alle Menschen sind von ihrer Grundvoraussetzung her friedliche Wesen und wünschen sich echte menschliche Verbindungen.“*

## Ort & Zeiten

**1. + 2. Block: Seminarhaus Schorfheide**  
Dorfstr. 26, 16247 Althüttendorf  
jeweils 10 – 18 / Do ab 11 / So bis 16 Uhr

**ab 3. Block: Ströme-Institut**  
Hermannstr. 48, 12049 Berlin  
Sa / So 10.00 – 17.00 Uhr

### Kosten

**Pro Trainingstag: 110 € = insges.: 1760 €**  
zusätzl. Kosten im Seminarhaus für 4 Tage pro Person ca.100 € incl. Vollverpflegung

**Einzelbegleitung** bei Bedarf: 50 € / h

### Achtung - Frühbucherrabatt !

Bei Anmeldung bis 1. September 2019 erhalten Sie einen Rabatt von 5% (= 1672 €).

### Voraussetzungen

für die Teilnahme sind GFK-Grundkenntnisse (z.B. aus unseren Basiskursen, Praxisseminaren oder Übungsgruppen bzw. vergleichbare Vorkenntnisse).

### Bildungsprämie / Zuschüsse

**Für diese Ausbildung kann die Bildungsprämie beantragt werden.**

Die Beantragung ist ohne großen Aufwand möglich, auch wenn die Fortbildung nicht in direktem Zusammenhang mit ihrem Beruf steht. Infos unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

### Zertifizierung

Unsere Ausbildung wird zu 20% anerkannt. Info's unter [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) oder [www.gfk-trainer-werden.de](http://www.gfk-trainer-werden.de).