

Gestaltung

Die Ausbildung umfasst insgesamt 16 Tage, die auf 8 Module (6 Wochenenden in Berlin & 1 x 4 Tage in der Schorfheide) verteilt sind. Zwischen den Seminarterminen empfehlen und ermuntern wir zum selbstständigen Üben in kleinen Arbeitsgruppen.

Termine 2024

Werden noch bekannt gegeben.

Trainerinnen

Annette Del Olmo Hernandez



Yoga-Lehrerin (BDY),
Yogatherapeutin, NLP-
Practitioner und ausgebildet in
Körpertherapie (USA) sowie
Psychologischer Begleitung.
Seit über 30 Jahren in der
Erwachsenenbildung tätig.
GFK-Trainerin seit 2006 mit
Seminaren, Ausbildungen,
Fortbildungen & Coachings.

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.

Anmeldung und Informationen:

forum

gewaltfreie kommunikation berlin

Großdorf 17, 14715 Havelaue
Tel. 033875 900 251

E-Mail: info@gewaltfreiforum.de

online anmelden unter:
www.gewaltfreiforum.de

Veranstaltungsorte

Berlin: Psychotherapeutische Praxengemeinschaft,
Gitschiner Str. 91, 10969 Berlin-Kreuzberg
und Althüttendorf /Schorfheide

Veranstalter:

Gens – Del Olmo – Gens GbR

Großdorf 17, 14715 Havelaue
Tel. 033875 900 251

E-Mail: info@gewaltfreiforum.de
www.gewaltfreiforum.de

Worte können Fenster sein - oder Mauern

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg

16-tägige

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation Januar - Juli 2024



mit

Annette Del Olmo Hernandez

forum

gewaltfreie kommunikation berlin

Persönliches Training

Unser fundiertes, qualifiziertes Training in einer Gruppe von max. 15 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 nach M. Rosenberg)
- Umgang mit Bewertungen
- Ärger-Modell
- Aggressionsmodell
- Schuld und Scham
- Innerer Kritiker und Entscheider

Prozesse

- Selbsteinfühlung 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

War über 30 Jahre 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.“

Zertifizierung

Unsere Ausbildung kann bis zu 20% für die zur Zertifizierung nötigen Stunden anerkannt werden. Weitere Info's unter: www.cnvc.org oder www.gfk-trainer-werden.de.

Orte & Zeiten

Psychotherapeutische Praxengemeinschaft Schröder / Batzke / Jelitzki:

10969 Berlin-Kreuzberg, Gitschinerstr. 91

Seminarhaus Schorfheide:

Dorfstr. 26, 16247 Althüttendorf

Zeiten: Sa / So jeweils: 10.00 – 17.00 Uhr, in der Schorfheide etwas abweichend

Kosten

Seminarkosten: 240 € pro Wochenende = 1920 € insgesamt (zuzüglich 260 € für 4 Tage Unterkunft & Vollverpflegung im Seminarhaus).

Teilnehmerzahl: mind. 8, max. 10 Personen.

Ab der / dem 8. Vollzahler*in gibt es Plätze zu **vergünstigten Konditionen** für Menschen, die gerade den vollen Preis nicht bezahlen können. Dazu bitte ein persönliches Gespräch vereinbaren.

Achtung - Frühbucherrabatt für Vollzahler!

Bei verbindlicher Anmeldung bis 30. 10. 2023 erhalten Sie einen Rabatt von 5% (= 1824 €).

Anmeldeschluss: 25.02.2024

Eine **individuelle Einzelbegleitung** im Rahmen der Ausbildung kostet bei uns: 60 € / h.

Voraussetzungen

Vorkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation sind von Vorteil, aber keine Bedingung.

Bildungsurlaub

Diese Ausbildung ist im Land Berlin als **Bildungsurlaub** anerkannt: www.berlin.de/sen/arbeit/weiterbildung/bildungsurlaub/.