

Berufsbegleitende Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Ausführliche Informationen zur Fortbildung -

Inhalt:

Die Basis-Ausbildung vermittelt, dass die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) 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 dafür 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 zusammenleben, 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 Fortbildung. 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 Fortbildung sind neben der regelmäßigen Teilnahme (max. 10% Fehlzeiten) die Dokumentation und Vorstellung eines persönlichen GFK-Prozesses, der während der Fortbildungszeit stattfand. Die 15 Tage der Fortbildung können nach den Richtlinien des Center for Nonviolent Communication (www.cnvc.org) sowie des Fachverbands GFK (www.fachverband-gfk.org) für die Zertifizierung als Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation angerechnet werden und somit als wichtiger Baustein für eine Trainerausbildung dienen

Termine, Orte und Arbeitszeiten:

Die Fortbildung umfasst 100 Zeitstunden, läuft über 7 Monate und beinhaltet fünf Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche (anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz). Die Wochenenden finden in der Christuskirchengemeinde Belm statt, die Bildungsurlaubswoche im Priesterseminar Osnabrück (ohne Übernachtung).

Zwischen den Terminen haben Sie Zeit, das Gelernte zu üben, in Ihr familiäres und berufliches Umfeld zu integrieren und Ihre Erfahrungen anschließend in der Fortbildungsgruppe zu reflektieren. Der 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. Wenn Sie mögen, können Sie sich einer selbst gewählten Empathiegruppe anschließen, in der Sie gemeinsam üben können.

1. Wochenende: **6./7. Mai 2022**
2. Wochenende: **10./11. Juni 2022**
Bildungsurlaub: **4.-8. Juli 2022**
3. Wochenende: **2./3. September 2022**
4. Wochenende: **7./8. Oktober 2022**
5. Wochenende: **25./26. November 2022**

Arbeitszeiten an den Wochenenden:

Fr. 10.00 – 18.00 Uhr, Sa. 9.00 – 17.00 Uhr

Arbeitszeitrahmen im Bildungsurlaub:

Mo. 10.00 – Fr. 12.30 Uhr

Inhalte der Ausbildung:

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. Das Team leitet die Fortbildung mit Achtsamkeit und Respekt und strebt eine Balance zwischen den Bedürfnissen der Teilnehmenden an, die sowohl Individualität als auch die Struktur der gesamten Fortbildung gleichermaßen im Auge behält.

1. **Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation**
 - Mein Weg, meine Motivation und Vision
 - Das Modell der vier Schritte
 - Haltung und Menschenbild

2. **Die Kraft von Authentizität, Empathie und Klarheit**
 - Präsenz beim Zuhören
 - Selbsteinführung: Was ist mir wichtig?
 - Die Lebendigkeit der Bedürfnisse
 - Mich selbst offen und ehrlich ausdrücken
 - Aufrichtiges, wertschätzendes Feedback
 - Umgang mit Kritik und Vorwürfen
 - „Nein“ sagen und hören
 - Umgang mit Wut, Frustration und Ärger
 - Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken
 - Umgang mit „Fehlern“, Bedauern ausdrücken
 - Schlüsselunterscheidungen
 - Feiern und Trauern

3. **Bearbeitung von Konflikten**
 - Schwierige Gespräche vorbereiten
 - Die Illusion von Bedürfniskonflikten
 - Der Giraffenschrei als Ausdruck von Verzweiflung
 - Mediation – Vermittlung zwischen Konfliktparteien

4. **Heilung und Versöhnung**
 - Meinen inneren Wolf schätzen lernen
 - Eigene Muster erkennen und Wahlmöglichkeiten entwickeln
 - Hinderliche Glaubenssätze transformieren
 - Heilsame Empathie

5. **Sozialer Wandel**
 - GFK in Gruppen und Teams
 - GFK in Schulen, Kindergärten, Organisationen und Unternehmen
 - Umgang mit Macht und Hierarchie

6. **Abschluss und Neubeginn**
 - Reflexion meiner Vision vom Fortbildungsbeginn
 - GFK und transpersonales Wachstum
 - Vorstellung der Abschlussarbeiten
 - Ausblick, Vernetzung, Feiern...

Fortbildungsteam:

Cornelia Timm (geb. 1955), im Erstberuf 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 Südmerßen (geb. 1955), Dipl.-Pädagoge, Gestalttherapeut, Trainer und Mediator sowie Ausbilder im Bundesverband Mediation e.V., Zen-Lehrer

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 Fortbildung findet statt, wenn sich mindestens 12 Teilnehmende anmelden. Sie wird nicht mehr als 18 Teilnehmende umfassen. Bei mehr als 18 Anmeldungen entscheidet das Eingangsdatum der Anmeldung.

Gebühr und Zahlungsmodalitäten:

Gesamtkosten: **2480 Euro**
(ohne für Unterkunft und Verpflegung im Bildungsurlaub)

Zahlungsmöglichkeiten: nach Absprache

Fördermöglichkeiten: nach persönlicher Beratung durch die EEB Osnabrück

Anmeldung:

Evangelische Erwachsenenbildung Osnabrück
Arndtstraße 19
49080 Osnabrück
05 41 / 5 05 41-0
EEB.Osnabrueck@evlka.de
www.eeb-osnabrueck.de

Veranstalter:



In Zusammenarbeit mit:



in Kooperation mit der

und dem



ORCA-Institut für Konfliktmanagement und Training
www.orca-institut.de