



Berufsbegleitende Fortbildung

Gewaltfreie Kommunikation® und Achtsamkeit

Januar 2011 bis Juli 2011 · 7 Blöcke à 2 Tage (14 Tage) · München

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in einer Einführung kennen gelernt haben und jetzt Sicherheit, Vertrauen und Tiefe in der Anwendung gewinnen möchten.

Bewährt hat sich die GfK dort, wo Kommunikation eine wichtige Rolle spielt: in Familie und Partnerschaft, in der Arbeitswelt, in der Pflege und Fürsorge, in der Schule etc. Die GfK hilft uns Achtsamkeit und Bewusstheit in unsere Sprache zu bringen.

Sie bringt uns in Kontakt mit uns selbst und anderen und bietet die Möglichkeit Konflikte in bereichernde Begegnungen zu verwandeln.

Sie eröffnet uns neue Wege eines wertschätzenden und respektvollen Umgangs mit sich und anderen – ein entscheidender Schritt zu einem glücklicheren und zufriedenen Leben.

Inhalte

- Unterscheidung von lebensentfremdender und lebendiger Kommunikation
- Unterscheidung von Wahrnehmung und Interpretation – Gefühl und Gedanke/Projektion – Bedürfnis und Strategie – Bitte und Forderung
- Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation
- Die Kraft empathischen Zuhörens
- Selbstempathie
- Gewaltfrei Nein-Sagen und gewaltfrei Nein-Hören
- Trennungs-, Schmerz- und Trauerarbeit
- Umgang mit Ärger, Angst, Schuld und Scham
- Unterscheidung von Anerkennung und Lob
- Umgang mit Glaubenssätzen und Werten
- Zusammenhang von lebendiger Spiritualität und Sozialer Wandel

Der Rahmen wird gehalten mit der Entwicklung von Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst und dem anderen.

Methoden

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung
- Dialogische Gespräche
- Rollenspiele und praktische Übungen zu Anliegen der Teilnehmenden aus dem beruflichen und persönlichen Bereich
- Übungen zur Förderung von Körperbewusstheit, Entspannung und innerer Haltung
- Referate anhand des Buches Marshall Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann, 2. Auflage (dieses Buch ist Arbeitsgrundlage der Fortbildung)

Trainer

Herr Günter Herold, Dipl. Betriebswirt (FH), ist zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation und wurde von Dr. Marshall Rosenberg ausgebildet.

Frau Linda Pfannhauser ist Therapeutin für Psychotherapie (HPG) und Trainerin für Kommunikations- und Körperbewusstheit.

Termine

15./16.01. · 26./27.02. · 19./20.03. · 02./03.04. · 07./08.05. · 25./26.06. · 16./17.07.11

jeweils von 10:00 – 17:30 Uhr

Gebühr

1.260,- Euro · Ratenzahlung möglich

Ort

Alten- und Servicezentrum Riem; Platz der Menschenrechte 10;
81829 München (Riem Arcaden)

Ausnahme: 07./08.05.11

Entfaltungsraum, Heinrich-Böll-Str. 71,
81829 München

Kontakt und Infos

Linda Pfannhauser
linda.pfannhauser@gmx.net
Tel. 0160 - 96 31 70 86
www.dialog-herold.de

Am Ende der Fortbildung erhalten die Teilnehmer/-innen ein Teilnahmezertifikat. Die Fortbildung kann als Baustein der Zertifizierung zum/r Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation nach den Richtlinien des Center for Nonviolent Communication verwendet werden