



## Berufsbegleitende Fortbildung

# Gewaltfreie Kommunikation® und Achtsamkeit

**November 2011 bis Mai 2012 · 7 Blöcke à 2 Tage (14 Tage) · Straubing**

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
- 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 Heilpraktikerin für Psychotherapie und Trainerin für Kommunikations- und Körperbewusstheit.

### Termine

26./27.11.11 · 10./11.12.11 · 28./29.01.12 · 25./26.02.12 · 10./11.03.12 · 28./29.04.12 · 19./20.05.12

jeweils 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr

### Gebühr

1540 Euro · Ratenzahlung möglich

### Ort

Straubing

### 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