

Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg

mit
Alexandra Boos Markus Sikor



Die Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

richtet sich an alle, die tiefer in die Gewaltfreie Kommunikation von Dr. Marshall Rosenberg einsteigen wollen und die damit verbundene Haltung in ihr Leben integrieren möchten.

Unser Ansatz besteht darin, eine authentische und einfühlsame Kommunikation zu vermitteln. Gewaltfreie Kommunikation zu lernen bedeutet für uns, tiefen Kontakt zu Gefühlen und Bedürfnissen bei sich selbst und anderen zu finden und aus dieser Verbindung heraus empathisch zuzuhören und kraftvoll und klar zu sprechen. Lieber ehrlich und spontan statt nett und „richtig“ gewaltfrei – in voller Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und offen für empathischen Kontakt.

"Sei du der Wandel, den du in der Welt suchst." (Gandhi)

Inhaltsverzeichnis

Die Basis-Ausbildung	1
Die TrainerInnen.....	3
So arbeiten wir	3
Inhalte und Methoden.....	4
Termine.....	4
Kosten.....	5
Teilnahmevoraussetzung	5
Anerkennung durch das Center for Nonviolent Communication (für eine Trainerertifizierung)	5
Teilnehmerzahl.....	5
Ausbildungsort	5
Unterkunft und Verpflegung.....	6
Anmeldung	6
Rücktritt.....	6
Informationen	7

Die TrainerInnen

	<p>Alexandra Boos, geb. 1972, Mutter von 4 Söhnen und verheiratet. Mit der Frage wie Konflikte entstehen und konstruktiv gelöst werden können, begegnete mir 2003 die Gewaltfreie Kommunikation.</p> <p>Sie beantwortete meine Frage und wurde mir eine Unterstützung auf meinem Übungsweg zu mehr Frieden mit mir und anderen.</p> <p>Darüber bin ich sehr glücklich und dankbar. 2006 gab ich meinen Lehrerberuf auf und arbeite mit der Gewaltfreien Kommunikation als Trainerin, Coach und Mediatorin in eigener Praxis. Ich freue mich mit Tom und Markus zwei Trainer gefunden zu haben, die meine Vision teilen, mich bereichern und meinen Arbeitsstil ergänzen und abrunden.</p>
	<p>Markus Sikor, geb. 1967, Vater zweier Töchter von 6 und 10 Jahren.</p> <p>Die Begegnung mit Marshall Rosenberg und der „Gewaltfreien Kommunikation“ vor über 10 Jahren war ein einschneidendes Erlebnis für mich. Sie begleitet mich seitdem auf meiner Suche nach einem sinnerfüllten, authentischen Leben.</p> <p>Ich bin seit 1997 selbständig tätig als Trainer für Kommunikation und Ausbilder für Mediation (Konfliktlösung) im In- und Ausland tätig und seit 2003 als anerkannter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation für das Center for Nonviolent Communication (USA). Es ist mir eine tiefe Freude, Menschen begleiten zu dürfen auf ihrem Weg zu mehr Freiheit, Selbstbewusstsein und innerem Frieden.</p>

So arbeiten wir

Unser Seminarstil ist teilnehmer- und prozessorientiert. Die lebendige Praxis ist uns ebenso wichtig wie die Vermittlung theoretischer Inhalte. Im Plenum und in Kleingruppen arbeiten wir mit den Anliegen und inneren wie äußeren Konflikten. Dazu gehört die individuelle Arbeit mit behindernden Glaubenssätzen und Verhaltensmustern ebenso wie die Arbeit im Plenum, um Gruppenprozesse im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation zu klären.

Uns ist es ein Anliegen, mit und innerhalb der Ausbildungsgruppe den gewaltfreien sozialen Wandel zu leben, der Ausdruck der Vision der Gewaltfreien Kommunikation ist.

- Unsere wichtigsten „Werkzeuge“ sind:
 - Präsenz – dass Lebendige im Hier und Jetzt hat Vorrang
 - Empathie – die Gefühle und Bedürfnisse in aller Tiefe erforschen
 - Authentizität – auch wir als TrainerInnen sind als Menschen mit Gefühlen und Bedürfnissen präsent
- DU stehst im Mittelpunkt - Deine Anliegen haben Raum und bekommen Unterstützung
- Wir schätzen den Wechsel von klarer Struktur und Offenheit für lebendige Prozesse

- Wir möchten die Gewaltfreie Kommunikation in jedem Moment lebendig halten, was konkret bedeutet, dass jeder eingeladen ist, sich selbst verantwortlich zu leiten und dass Entscheidungen, die die Gruppe betreffen, im „Giraffentanz“ geklärt werden - so dass die Bedürfnisse aller zählen.

Inhalte und Methoden

Grundlagen - das Kommunikationsmodell

- Beobachtungen ohne Bewertung ausdrücken
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- Klare Bitten und Strategien entwickeln
- Das Menschenbild der GFK
- Integration der gewaltfreien Haltung
- Schlüsselunterscheidungen

Selbst-Empathie, Ehrlichkeit und Klarheit

- Mich selbst offen und ehrlich ausdrücken
- Selbsteinführung
- Umgang mit Wut und Ärger
- Freundschaft schließen mit dem inneren Kritiker und „Wolfsdenken“
- Die Schönheit der Bedürfnisse hinter alten Schmerzen entdecken
- Grundlegende Glaubenssätze transformieren und verhindernde Muster erkennen
- „Schwierige Entscheidungen“ - die Illusion unvereinbarer Bedürfnisse
- Arbeit mit Wünschen – Bedürfnisse darin erkennen und neue Wege gehen

Auf den anderen empathisch eingehen

Termine

1. 25. - 27. Juni 2010 (2 Seminartage)
2. 28. Juli - 1. August 2010 (4 Tage)
3. 29. September - 3. Oktober 2010 (4 Tage)
4. 10 - 14. November 2010 (4 Tage)
5. 12.-16. Januar 2011 (4 Tage)

Insgesamt 18 Tage

- Präsenz - die Kraft empathischen Zuhörens
- Das „4-Ohren-Modell“
- „Giraffentanz“
- Umgang mit einem „Nein“
- Umgang mit Kritik und Angriffen

GFK und Sozialer Wandel

- Die Gewaltfreie Kommunikation in Schulen, Kindergärten, Organisationen und Unternehmen
- Partnerschafts-Paradigma
- Den sozialen Wandel beginnen: die persönliche Vision leben

Methoden

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung
- Rollenspiele zu Anliegen der TeilnehmerInnen
- Prozessorientierte Plenums- und Einzelarbeit
- Supervision und Anleitung durch TrainerIn
- Angeleitete Selbstwahrnehmung zu Gefühlen und Bedürfnissen
- Ausbildungsbegleitende Unterstützungsgruppen unter den TeilnehmerInnen

Kosten

Die Seminarkosten betragen 1950,- Euro zzgl. Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Seminarhausnutzung.

Der komplette Betrag ist bis zum 5. Juli 2010 zu zahlen.

Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung etc. sind jeweils bei Ankunft direkt an das Koinonia Seminarhaus zu zahlen.

Wenn Deine Teilnahme an Deinen finanziellen Möglichkeiten scheitern würde, wende Dich an uns, wir sind zu individuellen Vereinbarungen auf Anfrage bereit. Da unsere Mittel begrenzt sind, bitten wir darum, damit behutsam umzugehen.

Frühbucherrabatt: Bei Anmeldung bis 31. Januar 2010 erhältst du 50,- € Frühbucherrabatt
Ratenzahlung ist möglich (€ 50,- Zuschlag).

Teilnahmevoraussetzung

Es gibt keine formalen Teilnahmebedingungen, erste Erfahrungen mit Gewaltfreier Kommunikation schaden allerdings auch nicht. Wir wünschen uns TeilnehmerInnen, die Freude, Mut und Offenheit mitbringen, sich ehrlich und tiefgehend mit sich und anderen auseinanderzusetzen.

Anerkennung durch das Center for Nonviolent Communication (für eine Trainerertifizierung)

Die Tage des Jahrestrainings Gewaltfreie Kommunikation können für eine Anerkennung als Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation durch das Center for Nonviolent Communication (CNVC) eingebracht werden.

Von TeilnehmerInnen, die die Anerkennung als Trainer/in für GFK anstreben, wünschen wir uns die Bewusstheit, dass dieses Jahrestraining gemäß den Richtlinien des CNVC ein Baustein auf diesem Weg ist und *nicht* automatisch zur Zertifizierung führt.

Teilnehmerzahl

Die Gruppengröße ist auf max. 15 Personen beschränkt. Bei mehr als 15 Anmeldungen entscheidet der Eingang der Anmeldungen bzw. unsere Auswahl. Sollten nach dem ersten Termin Plätze frei werden, werden weitere Anmeldungen berücksichtigt.

Wir behalten uns eine Absage der Ausbildung bei weniger als 8 Anmeldungen vor.

Ausbildungsort

Die Ausbildung findet statt im Seminarhaus Koinonia in Biburg, zw. Augsburg und Ulm. Das Haus bietet einfache, günstige Unterkünfte. In der nahen Umgebung gibt es weitere Pensionen und Hotels.

Koinonia Seminarhaus
Rommelsrieder Str. 25
86420 Diedorf-Biburg (bei Augsburg)
Tel.: +49 (0821) 4 86 15 09
Fax.: +49 (0821) 48 57 80

haus@koinonia.de
www.koinonia.de

Anreise

Mit dem Auto

In Biburg (B10) bei der Kirche in die Rommelsrieder Str. einbiegen, nach ca. 400 m sehen Sie bei der Bushaltestelle bereits unsere Hofeinfahrt.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Der nächste ICE Bahnhof ist Augsburg, ca. 12 km von Biburg entfernt. Direkt vor dem Hauptbahnhof finden Sie die Buslinien 506 und 507 des Augsburger Verkehrsverbundes. Diese fahren direkt nach Biburg (Fahrzeit ca. 30 min.) Haltestelle mit Linie 506 Biburg Post, mit Linie 507 Biburg Schlößle.

Unterkunft und Verpflegung

Das Seminarhaus Koinonia bietet einfache Unterkünfte und Verpflegung. Eine aktuelle Preisliste unter http://www.institut-sikor.de/download/Koinonia_Preisliste_2010.pdf

Anmeldung

Bitte melde Dich schriftlich mit dem beiliegenden Anmeldebogen an. Nach dem Eingang erhältst Du von uns eine Anmeldebestätigung mit den Kontodaten für die Anzahlung in Höhe von € 350,- (Verwendungszweck: „GFK Biburg, Teilnehmername“). Sobald deine Anzahlung bei uns eingegangen ist, bist du verbindlich angemeldet.

Rücktritt

Bei einem Rücktritt von der Anmeldung vor Beginn der Ausbildung berechnen wir

- 50,- Euro als Bearbeitungsaufwand, wenn das Seminar noch nicht ausgebucht ist,
- 350,- Euro Absagegebühr, wenn das Seminar bereits ausgebucht ist und wir keine/n Ersatzteilnehmer/in finden.

Nach dem Besuch des ersten Termins ist bis 5. Juli 2010 ein Rücktritt problemlos möglich. Wir behalten dann die Anzahlung ein.

Ein späterer Rücktritt oder (teilweise) Rückzahlung der Teilnahmegebühren, auch bei Abbruch z.B. wegen Krankheit etc. ist nicht möglich. Eine spätere Teilnahme an einem anderen Jahrestaining ist in Absprache mit den TrainerInnen möglich, kann aber nicht garantiert werden.

Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der kurzfristig z.B. aus Krankheitsgründen nicht teilnehmen kann bzw. abrechnen muss. Daher empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall auch für den Ausfall der Seminargebühren eintritt. Sie erhalten eine solche Reiserücktrittsversicherung in jedem Reisebüro oder im Internet z.B. unter <http://www.travel-card.org/>

Informationen

Für inhaltliche Fragen zum Seminar wende dich bitte an:

Markus Sikor

Tel: +49 (0)8191 – 970 746-0

Mobil: +49 (0)1577 522 88 23

Email: markus.sikor@institut-sikor.de

www.institut-sikor.de

Alexandra Boos

Mobil: +49 (0)157 - 72 43 03 78

Email: boos@knotenloesen.info

www.knotenloesen.info

Für alle Fragen zur Unterkunft, Verpflegung etc. wende dich bitte an:

Koinonia Seminarhaus

Rommelsrieder Str. 25

86420 Diedorf-Biburg (bei Augsburg)

Tel.: +49 (0821) 4 86 15 09

Fax.: +49 (0821) 48 57 80

haus@koinonia.de

www.koinonia.de

Anmeldung Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation 2010

Schicke oder faxe diese Anmeldung. Bitte lege ein Foto* von dir bei (freiwillig, erleichtert uns die Vorbereitung)

Knotenlösen
Bahnhofstr. 3
72764 Reutlingen

← passend für einen Fensterbriefumschlag

Oder Fax an +49 – (0)3212 – 1183780

(bitte lesen und durch ankreuzen bestätigen)

- Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Jahrestraining Gewaltfreie Kommunikation 2010. Die Seminarinformationen und –bedingungen habe ich gelesen und erkenne ich an. Die Anzahlung in Höhe von € 350, überweise ich unter Angabe meines Namens und des Verwendungszwecks „GFK Biburg 2010, Teilnehmername“ auf das Konto, das mir in der Anmeldebestätigung mitgeteilt wird. Erst nach Eingang der Anzahlung bin ich verbindlich angemeldet.
- Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich mich während der Ausbildung voll verantwortlich für mich verhalten kann und an keiner (psychischen) Krankheit, Drogenabhängigkeit oder Sucht leide, die meine Verantwortlichkeit mindern könnte.
- Ich bin damit einverstanden, dass meine Adressdaten an die anderen SeminarteilnehmerInnen dieser Ausbildung weitergegeben werden (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften etc.).

.....
Vorname und Name

.....
Geburtsjahr*

.....
Straße

.....
PLZ und Ort

.....
Telefon und E-Mail

.....
Ort, Datum, Unterschrift

.....
*freiwillig – erleichtert uns die Vorbereitung – Danke!