

*Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort, dort treffen wir uns!“*

*Rumi*

Eine vertiefende Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation über 6 Module(114 Stunden) von März bis August 2020.

Seminarleitung: Kerstin Neuhausen ggfls. über die ganze Ausbildung oder in einzelnen Modulen mit Assistenz.

## **1. Zweck der Ausbildung**

Mit dieser Jahresausbildung haben Sie die Möglichkeit einen tieferen Einblick in die Gewaltfreie Kommunikation zu erhalten. Durch die unterschiedlichen Themen in den Modulen, lernen Sie die GFK in verschiedenen Bereichen kennen. Das ermöglicht Ihnen im privaten und beruflichen Kontext durch die GFK in der Kommunikation sicherer zu werden.

Ich bin eine vom Fachverband für GFK zertifizierte Trainerin. Ihre Ausbildung bei mir, wird bei Ihrer Trainerausbildung mit 114 h in einer zusammenhängenden Gruppe anerkannt.

In der Ausbildung werden keine therapeutischen Methoden angewendet. Jedoch können die Erfahrungen die Sie mit sich und der Gruppe machen, oft eine Chance sein, mit alten Glaubensätzen und inneren Konflikten abzuschließen und das Leben leichter machen. Die Ausbildung beinhaltet einen hohen Anteil an Selbstreflexion und Selbsterfahrung.

Über den kompletten Zeitraum der Ausbildung suchen Sie sich in der Gruppe eine Vertrauensperson, mit der Sie auch zwischen den Modulen arbeiten und sich austauschen. Sie erhalten hierzu von einem zum anderen Modul eine Einladung zum gemeinsamen Reflektieren und zum Üben. Es ist für den Erfolg der Ausbildung erforderlich, sich auch zwischen den Modulen bewusst mit GFK zu beschäftigen, dazu hilft diese Verbindung.

## **2. Zielgruppe /Anwendung**

Für Menschen die ihr Kommunikationsbewusstsein und Ihre Haltung, auf der Basis eines bedürfnisorientierten und verbindenden Handelns aufbauen und leben möchten. Für alle Menschen denen empathisches Führen für sich und von Anderen am Herzen liegt und hier echte Verbindung herstellen möchten. Für Menschen die sich entwickeln möchten und denen ein wertschätzendes und respektvolles Miteinander wichtig sind. Für angehende TrainerInnen, Pädagogen, Eltern, Großeltern und Menschen, die täglich mit Menschen kommunizieren und arbeiten dürfen.

Teilnehmeranzahl mindestens 6 und maximal 8 Personen

**Anwendung:**

- in wertorientierten Führungspositionen und ein bedürfnisorientiertes Miteinander im Team
- im Beschwerdemanagement, zur Prävention und bei der Führung von „schwierigen“ Mitarbeitern und Kunden
- bei der Begleitung unserer Kindern auf dem Weg zum Erwachsenwerden
- in der Beratung und in der Therapie
- in der Familie und in der Partnerschaft
- für sich zur Steigerung des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit

### **3. Inhalte**

**Modul 1: Einführung und Haltung der GFK**

- Meine Ziele und Visionen/Organisation
- Grundannahmen und Haltung der GFK
- Das Modell der GFK
- Die 4 Schritte der GFK im Einzelnen
- Schlüsselunterscheidungen zum Modul

**Modul 2: Von Ärger zu Empathie und Aufrichtigkeit (Prozesse der GFK)**

- Umgang mit Ärger
- Selbstempathie
- Das 4 Ohren Modell der GFK
- Arbeit mit dem inneren Team
- Erster Kontakt mit Glaubenssätzen
- Grenzen setzen, „Nein“ sagen/hören können
- Verantwortung übernehmen durch Bitten
- Empathisch zuhören auch in schwierigen Situationen
- Schlüsselunterscheidungen zum Modul

**Modul 3: GFK in meinem beruflichen Umfeld**

- Was sind eigentlich Konflikte?
- GFK in meinem eigenen beruflichen Kontext, meine Herausforderungen
- Gefühle und Bedürfnisse im beruflichen Kontext
- Verarbeitung von Misserfolgen
- Vorwürfe, Kritik und Beschwerden als Chance nutzen
- Eine neue „Fehlerkultur“, die Entwicklung und Lernen fördert
- wertschätzend unterbrechen
- Umgang mit Stress, Work-Life-Balance
- Schlüsselunterscheidungen zum Modul

**Modul 4: GFK und Führung**

- Was ist „gute“ Führung?
- Führungsprinzipien
- Mitarbeitermotivation
- Unterschiedliche Persönlichkeitstypen und Ihre Bedürfnisse
- Kommunikation in Gruppen
- Entscheidungen in Gruppen treffen
- Delegieren
- Wertschätzendes Feedback
- Wertschätzung in der GFK
- Schlüsselunterscheidungen zu Modul

**Modul 5: GFK und Kinder**

- Was Kinder brauchen?
- Was Begleiter brauchen?
- Der kleine „Wutzweg“
- Kindliche Strategien und wie ihnen begegnen
- Tipps und Tricks und Arbeiten mit eigenen Beispielen
- Schlüsselunterscheidungen zum Modul

**Modul 6: Persönliche Entwicklungsprozesse**

- Üben von Konfliktgesprächen
- Glaubenssatzarbeit
- Versöhnung mit alten Verletzungen
- Raum für Prozessarbeit
- Interventionsmöglichkeiten bei schwierigen Situationen in Gruppen
- Der heiße Stuhl
- Abschlussübungen
- Feiern

**4. Methoden**

- Vorträge
- Praktische Übungen /Rollenspiele/verschiedenen Coaching Methoden
- Arbeiten mit Flipchart und Pinnwand /Beamer
- Videofeedback
- Tanzparkett, Ankerübungen
- Rememberings
- Demos und Reflexionen im Plenum
- Gruppenarbeiten
- Prozessorientiertes Arbeiten anhand der Bedürfnisse in der Gruppe
- Outdooraufgaben
- Vertiefungsaufgaben zwischen den Modulen

## 5. Termine/Ort:

Samstag/Sonntag	09./10.05.2020	Modul 1
Donnerstag-Sonntag	11.- 14.06.2020	Modul 2
Donnerstag-Sonntag	16.-19.07.2020	Modul 3
Samstag/Sonntag	29./30.08.2020	Modul 4
Samstag/Sonntag	10./11.10.2020	Modul 5
Freitag-Sonntag	30.10.-01.11.2020	Modul 6

Zeiten, bei 3 Tagen:	Donnerstag	18:00 – 20:30 Uhr
	Freitag	10:00 – 18:00 Uhr
	Samstag	09:00 – 17:00 Uhr
	Sonntag	09:00 - 14:00 Uhr

Zeiten, bei 2 Tagen:	Samstag	10:00 – 18:00 Uhr
	Sonntag	09:00 – 16:00 Uhr

Modul 6	Freitag	18:00 – 20:30 Uhr
	Samstag	10:00 - 18:00 Uhr
	Sonntag	09:00 - 16:00 Uhr

Die Ausbildung findet im FreiRaum Plauen, Weststr. 24, 08523 Plauen statt. In der näheren Umgebung befinden sich zahlreiche Möglichkeiten zum Übernachten. Sollten Sie das wünschen, informiere ich Sie gerne darüber. Die Verpflegung und Versorgung während der Ausbildung, mit kleinen Snacks, Obst und Gemüse, wird für Sie organisiert und ist Bestandteil des Preises.

## 6. Preise

Da mir wichtig ist, dass auch gering verdienende Personen an der Ausbildung teilnehmen können, ist diese gestaffelt.

Der Preis für die Ausbildung beträgt: 1200,- €. Das ist der Preis, den ich benötige, um mein Leben zu meistern. Alle die den höheren Preis bezahlen, von 1500,- € ermöglichen so Personen die nicht so viel verdienen die Möglichkeit an der Ausbildung teilzunehmen. Das erfüllt für mich Unterstützung, Wertschätzung und Gemeinsamkeit und macht mich sehr dankbar.

Geringverdiener bitte ich um die Zahlung von 1000,-€. Hier habe ich ein Einkommen unter 1000,-€ als Maßstab angesetzt. Ich möchte keinen Einkommensnachweis sehen.

Unternehmen zahlen 1500,00 €.

Bei Buchung ist eine Anzahlung von 20% fällig, der restliche Betrag ist spätestens 14 Tage vor Ausbildungsstart zu entrichten.

Die Preise sind Nettopreise.

Im Preis enthalten sind:

- alkoholfreie Pausengetränke, sowie Kaffee und Tee
- Pausensnacks und kleine Überraschungen während des Seminars
- umfangreiche Seminarunterlagen

Nicht im Preis enthalten:

- Übernachtung (ist jedoch in der Jugendherberge zu kleinem Preis machbar)
- Mittagsversorgung, Abfrage erfolgt nach Buchung des Seminars und wird im Rahmen des Seminars von den Teilnehmern individuell organisiert.

Ich freue mich Sie in dieser Jahresausbildung begrüßen zu dürfen! Herzlichst Ihre Kerstin Neuhausen