



GFK – Grundausbildung/Jahresgruppe - 2020

Gewaltfreie Kommunikation – die Sprache des Lebens

nach M.B. Rosenberg

*"Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht."
M.B. Rosenberg*

Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines	2
2	Anwendungsgebiete/Zielgruppe	2
3	Ausbildungsinhalte	3
3.1	Grundlagen der GFK	3
3.2	Autonomie - Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung	3
3.3	Umgang mit Aggressionen	3
3.4	Konflikte konstruktiv und authentisch lösen	3
3.5	Das Leben feiern!	4
3.6	Alles ist in Allem	4
4	Methodik	4
5	Seminarzeiten und Ort	5
6	Seminargebühren.....	6
7	Anmeldebogen/Teilnahmebedingungen für eine schriftliche Anmeldung	7

Roland Eggert
Am Stadtpark 39
99096 Erfurt
Tel.: 0361/3418845
E-Mail: info@roland-eggert.de
www.roland-eggert.de



1 Allgemeines

Die Jahresgruppe bietet den Rahmen für eine Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Sie vermittelt Ihnen nachhaltige Grundkenntnisse und Fähigkeiten in der GFK entsprechend den Inhalten des Ausbildungsplanes.

2 Anwendungsgebiete/Zielgruppe

Für den beruflichen und privaten Kontext

- Entwicklung von kooperativen Führungskompetenzen und Teamfähigkeit
- Führen schwieriger Mitarbeiter- und/oder Kundengespräche
- Begleitung von Kindern und Jugendlichen
- Beratung und Therapie
- Familie und Partnerschaft
- Selbstsicherheit und Autonomie

Mit Ihrer Teilnahme an der Jahresgruppe erhalten Sie eine solide Grundausbildung, wenn Sie die GFK in Ihre berufliche Arbeit integrieren wollen. Gleichzeitig werden die neu erworbenen Einsichten und Fähigkeiten Ihnen auch im privaten Kontext sehr nützlich sein.

Die Ausbildung schließt eine intensive Selbsterfahrung mit ein. So können Sie Ihre Konfliktmuster und Blockaden bewusster wahrnehmen und positiv verändern. Ihre innere Ruhe und Präsenz im Alltag werden wachsen und Sie werden Ihre Beziehungen und Ihr Leben souveräner und stimmiger gestalten können. Somit erweist sich die Ausbildung auch als eine Burnout- und Depressionsprophylaxe.

Neben der Selbsterfahrung üben wir gezielt an Kommunikationstechniken und lernen wertvolles Handwerkzeug für die Gestaltung unserer Beziehungen, privat wie auch beruflich.

Um einen nachhaltigen Erfolg der Ausbildung zu erreichen, ist es erforderlich, dass Sie auch zwischen den Ausbildungsblöcken sich bewusst in der Gewaltfreien Kommunikation üben.

Die Ausbildung ist keine Therapie, auch wenn die Erfahrungen, die sie machen werden, sich positiv auf Ihre Autonomie auswirken.

Die Ausbildung wird vom Fachverband Gewaltfreie Kommunikation anerkannt, wenn Sie als Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation arbeiten wollen und die Zertifizierung vom Fachverband anstreben. Die gesamten Voraussetzungen hierfür finden Sie unter www.fachverband-gfk.org

3 Ausbildungsinhalte

3.1 Grundlagen der GFK

- *Grundannahmen/Menschenbild der GFK*
- *die innere Haltung (Wege und Irrwege)*
- *das 4-Schritte-Modell der GFK*
- *die Schlüsselunterscheidungen in der GFK*
- *Präsenz*
- *vollständig Zuhören*

3.2 Autonomie - Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung

Diese Thematik umkreist alles, was uns selbst betrifft. Werden wir selbstsicherer, können wir auch souveräner in herausfordernden Konfliktsituationen mit anderen umgehen. Die erforderlichen Veränderungen dafür fangen in uns selbst an. Die innere Haltung von Respekt und Wertschätzung, um die es in der GFK geht, gelingt nur, wenn wir diese Haltung auch uns selbst gegenüber haben.

- *Erkennen und Auflösen von Symbiosemuster*
- *Selbstempathie, Selbstfürsorge*
- *Selbstwertschätzung, Selbstachtung, Selbstliebe*
- *Selbstbehauptung, Selbstschutz, Abgrenzung ohne Schuldgefühle*
- *Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, statt Fremdbestimmung (ich muss)*
- *Bedauern, Trauern und Feiern*

3.3 Umgang mit Aggressionen

- *Zugang zu den eigenen Aggressionen*
- *Frust, Ärger, Wut, Aggressionen konstruktiv nutzen*
- *Grenzen setzen, sich selbst schützen, die eigenen Bedürfnisse vertreten*
- *Eskalationen rechtzeitig erkennen und stoppen, Deeskalationstechniken*
- *Echt, statt nett sein*

3.4 Konflikte konstruktiv und authentisch lösen

- *Erkennen, wie Konflikte entstehen*
- *Anwendung der GFK im konkreten beruflichen Kontext der einzelnen Teilnehmer/innen*
- *Empathie für mich und Empathie für andere*
- *Vorwürfe, Kritik und Beschwerden als Chance nutzen*
- *konstruktives Feedback geben und sich Feedback holen*
- *Sprachlosigkeit beenden*
- *Vermittlung in Konfliktsituationen (Mediation)*

- *Erkennen und Auflösen von Symbiosemustern als Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben (Autonomie)*

3.5 Das Leben feiern!

- *Wertschätzung und Dankbarkeit vollständig ausdrücken*
- *die Fülle wahrnehmen*
- *die Schönheit in uns Menschen sehen*
- *dem Leben mehr Gelassenheit und Raum zum Wachsen geben*

3.6 Alles ist in Allem

Die angegebenen Ausbildungsinhalte lassen sich thematisch nicht auf einzelne Blöcke begrenzen, denn sie fließen immer ineinander und sind unterschwellig in jedem Block mit präsent. So brauchen wir z.B. ständig das Bewusstsein über unsere innere Haltung und für die Schlüsselunterscheidungen der 4. Schritte der GFK. Es wird kein Seminartag vergehen, an dem wir nicht auch mit Aggressionen, mit Trauer, mit Liebe, mit Dankbarkeit und unserer Lebensfreude in Verbindung kommen. Dennoch wird jeder Block durch konkrete inhaltliche Themen und passende Übungen gekennzeichnet sein.

4 Methodik

- Wechsel von Theorieinputs mit anschließenden Übungen
- Visualisierungen auf Flipchartblätter und Pinnwand
- Demonstrationen und Reflexionen in der Großgruppe
- Übungen in Kleingruppen, paarweise und in der Gesamtgruppe
- geleitete Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Übungen anhand der Erfahrungen (Konfliktsituationen) aus dem Alltag der Teilnehmer/ -innen
- Rollenspiele zu vorgegebenen Themen
- Autonomieaufstellungen zur Auflösung tieferer Blockaden, Glaubenssätze und Symbiosemuster
- prozessorientiertes Arbeiten - die aktuellen Bedürfnisse und Anliegen der Teilnehmer/innen stehen im Vordergrund, ohne dass dabei die Ausbildungsinhalte verloren gehen
- spielerische Übungen zur Entspannung und Auflockerung

Hinweis: Ich behalte mir vor, an einzelnen Seminarblöcken eine/n Assistent/in oder Co-Trainer/in zu beschäftigen.

5 Seminarzeiten und Ort

Die Grundausbildung besteht aus 7 Blöcken.

1. Block – 3 Tage, 28.02.- 01.03.2020
2. Block – 2 Tage, 28./29.03.2020
3. Block – 3 Tage, 15.05.-17.05.2020
4. Block – 2 Tage, 04./05.07.2020
5. Block – 3 Tage, 04.09. – 06.09.2020
6. Block – 2 Tage, 03./04.10.2020
7. Block – 3 Tage, 27.11.- 29.11.2020

Insgesamt 18 Ausbildungstage. Zusätzlich empfehle ich 2 von den Teilnehmer/innen selbstorganisierte Übungstage.

Seminarort/Uhrzeit/Sonstiges:

- Die Blöcke 1, 3, 4, 5 und 7 finden im Bildungshaus "St. Ursula" in 99094 Erfurt, Trommsdorffstr. 29 statt. Das Bildungshaus liegt im Zentrum von Erfurt, Nähe Anger, 10 Gehminuten vom Hauptbahnhof.
- Die Blöcke 2 und 6 finden in den Räumlichkeiten des Buddhistischen Kreises (BK) in Erfurt Nord, Salinenstraße 141, statt.

Uhrzeit: für alle 3tägige Blöcke:

Fr., 09:00 Uhr - 17:00, Sa., 9:00 bis 17:00 Uhr, So., 9:00 bis 15:30 Uhr

Uhrzeit für alle 2tägige Blöcke: Sa., von 09:00 - 17:00, So., von 09:00 - 16:00 Uhr

Übernachtungen sind im Bildungshaus St. Ursula möglich. Gönnen Sie sich eine Auszeit von zu Hause. Bitte bestellen Sie die Übernachtung jedoch rechtzeitig, da die Nachfrage oft groß ist.

Telefonnummer der Rezeption des Bildungshauses St. Ursula: 0361 601140

6 Seminargebühren

Gestaffelt nach Einkommen

Bei einem monatl. Nettoeinkommen:

bis 1200 € = 1480 €

bis 1700 € = 1730 €

über 1700 € = 1980 €

Ich möchte keine Einkommensnachweise sehen. Mir ist es wichtig, dass auch Interessenten mit geringem Einkommen am Seminar teilnehmen können und dass Sie den Betrag gern bezahlen.

Meine Seminare in Gewaltfreier Kommunikation sind von der Umsatzsteuer nach § 4, 21 a, bb UStG freigestellt

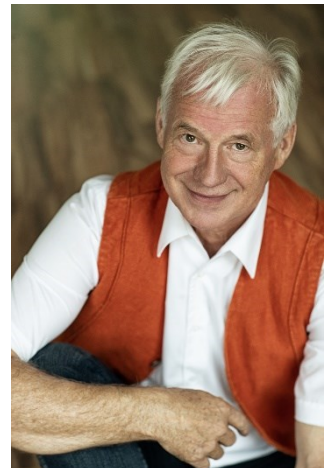
Die Preise sind:

- inklusiv Pausengetränke und Gebäck für alle Blöcke
- inklusiv Mittagsessen für alle Blöcke im Bildungshaus St. Ursula (die Küche von St. Ursula kocht auch auf Wunsch gerne vegetarisches und veganes Essen, nach meinen Erfahrungen immer sehr schmackhaft). An den beiden Blöcken im BK ist mittags Selbstverpflegung
- inklusiv Seminarmappe
- ohne Unterkunft

Bildungsprämie: Ich nehme Gutscheine der staatlichen Bildungsprämie entgegen.

Bildungsurlaub: Die Ausbildung ist in Thüringen für Bildungsurlaub anerkannt. Die Bescheinigung können Sie bei mir abfordern.

Seminarleiter: Roland Eggert, geb. 1954,
Dipl. Sozialpäd. (FH), Familientherapeut (SG),
Trainer Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®,
Autonomieaufstellungen/-Training,
Coaching, Beratung, Supervision



7 Anmeldebogen/Teilnahmebedingungen für eine schriftliche Anmeldung (Sie können sich auch über das Anmeldeformular auf meiner Website anmelden)

Anmeldung zur Jahresgruppe/Grundausbildung 2020 in Gewaltfreier Kommunikation

Name: Vorname:

Anschrift:

Tel.: E-Mail:

1. Mit Ihrer Anmeldung und Unterschrift erkennen Sie die nachfolgenden Bedingungen für Ihre Teilnahme an der Grundausbildung/Jahresgruppe 2020 in Gewaltfreier Kommunikation an.
2. Sie haben an einem Grundlagenseminar in Gewaltfreier Kommunikation bei mir oder einer anderen GFK-Trainerin/Trainer teilgenommen (mindestens 1 Tag, besser 2 Tage, es zählen auch die Seminare „GFK mit Kindern“ und „GFK für Paare“).
3. Ihre Teilnahme ist von meiner Seite für Sie verbindlich reserviert, sobald Sie eine Anzahlung von 150 € auf mein Konto überwiesen haben. Die Gesamtrechnung erhalten Sie zu Beginn des Jahres 2020. Dann bezahlen Sie die restliche Seminargebühr. Auf Antrag ist es möglich den Seminarbetrag in 2 oder 3 Raten zu bezahlen.
4. Bei Rücktritt bis zu 4 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie, bis auf 50 €, den eingezahlten Betrag wieder. Anschließend sind 50 % der Seminargebühr fällig oder Sie stellen eine/n Ersatzteilnehmer/-in. Wenn ich einen Ersatzteilnehmer/-in finde (z. B. aus einer Warteliste), erhalten Sie bis auf 50 € den eingezahlten Betrag wieder.
5. Falls Sie das Seminar an einzelnen Tagen nicht besuchen können, haben Sie die Möglichkeit, zum Ausgleich an einem anderen GFK-Seminar von mir kostenfrei teilzunehmen. Bei einer vorzeitigen Beendigung Ihrerseits werden keine Seminargebühren rückerstattet bzw. erlassen.
6. Sollte das Seminar durch mein Verschulden ausfallen, werde ich alle Teilnehmer/-innen möglichst zeitnah benachrichtigen. Anschließend suchen wir nach einem Ersatztermin für alle Teilnehmer/-innen. Sollte dieser für Sie nicht möglich sein, können Sie an einem anderen Seminar von mir teilnehmen oder Sie erhalten eine anteilmäßige Erstattung der Seminargebühr.
7. Sie übernehmen während des Seminars für sich selbst die Haftung und die volle Verantwortung für Ihre Gesundheit. Auch die An- und Abreise ist in Ihrer Verantwortung. Im Seminar schulen wir die Selbstwahrnehmung, Autonomie und Konfliktfähigkeit. Es besteht kein Anspruch auf Heilung von psychischen Störungen und Lösung konkreter Konflikte.
8. Meine Seminargebühr entsprechend der Einkommensstaffelung:Euro

Ort, Datum, Unterschrift: