

## GFK-Jahrestraining Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation

Fortlaufende Jahresgruppe Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in GFK  
inkl. 2 Wochen Bildungsurlaub/Bildungszeit

Es ist nicht leicht, unsere Wünsche und Themen so anzusprechen, dass wir wirklich verstanden werden. Ebenso schwierig ist es, für die Anliegen anderer Menschen offen zu bleiben, wenn wir Vorwürfe zu hören bekommen. Wie kann uns das dennoch - beruflich und privat - gelingen?

Wie können wir Missverständnisse vermeiden, destruktive Auseinandersetzungen hinter uns lassen und stattdessen mit unseren Mitmenschen konstruktiv kommunizieren und zusammenarbeiten?

Das Erlernen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) führt zu echter Verständigung im zwischenmenschlichen Miteinander und damit zu befriedigenderen Beziehungen.

Sie ist eine Methode, die dazu dient, Konflikten auf den Grund zu gehen und sie an ihrer Wurzel zu lösen. Sie schafft Verbindung zwischen Menschen und mit ihrer Hilfe werden einvernehmliche Lösungen gefunden, von denen alle Beteiligten profitieren.

Im Beruf werden wir dadurch produktiver, im Privaten kann sich der Wunsch nach Beziehungen auf Augenhöhe erfüllen.

Das Modell vermittelt eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wertschätzung und Empathie zu begegnen. Dies führt zu Lebendigkeit und Fülle im Leben, aber auch zu Effektivität in der Arbeit.

Häufig kommt es zu tiefgreifenden Aha-Erlebnissen, welche dem Leben eine neue Ausrichtung geben können. Viele Übende berichten von mehr Authentizität und Harmonie, dank der Gewaltfreien Kommunikation. Zuvor scheinbar ausweglose Situationen verlieren an Dramatik, zehren nicht mehr so an unseren Kräften oder lösen sich ganz auf.



die Dozentin  
Ronya Salvason

<b>Seminar Nr.:</b>	801226
<b>Termine:</b>	Modul 1: 29.11.-04.12.2026 Modul 2: 29.01.-31.01.2027 Modul 3: 27.05.-30.05.2027 Modul 4: 04.10.-08.10.2027
<b>Ort:</b>	Modul 1 & 2: Feldberg Falkau Modul 3 & 4: Freiburg
<b>Preise:</b>	1.945,00 € für Einzelpersonen 2.145,00 € für Einrichtungen / Firmen zzgl. Kosten für Ü/V (siehe 2. Seite)
<b>Dozentin:</b>	Ronya Salvason
Ronya Salvason, Jg. 1973, beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Darüber hinaus ist sie Moderatorin und Trainerin für Systemisches Konsensieren, ein Entscheidungsverfahren für Gruppen.	
In ihre Arbeit steckt sie viel Herzblut, da es für sie mit großer Sinnhaftigkeit verbunden ist, anderen Menschen zu vermitteln, wie enorm das Leben an Qualität gewinnt, wenn auf immer konstruktivere, partnerschaftlichere Weise kommuniziert wird und welches Potential für die Gesellschaft darin liegt.	
<i>„Meine Vision ist es, möglichst vielen Menschen jene Ideen zu vermitteln, welche mein Leben auf wundervolle Weise verändert haben.“</i>	
<b>Teilnehmendenzahl:</b> 8-16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen	

**Teilnahmevoraussetzungen:** Besuch von mindestens zwei Tagen GFK-Seminar

### Seminarziele

In diesem Seminar werden systematisch alle Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und eingeübt. Nach Abschluss des Jahrestrainings haben Sie einen umfassenden Überblick über die Grundlagen und vertiefenden Elemente der GFK erhalten.

Falls Sie Trainerin oder Trainer für Gewaltfreie Kommunikation werden möchten, dient dieses Jahrestraining als Baustein Ihrer Ausbildung.

## Ihr Nutzen

- Erhöhung der Sozialkompetenz durch Förderung der emotionalen Intelligenz und Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation
- Verbesserung der Selbstfürsorge und somit auch der eigenen mentalen und physischen Gesundheit
- Burnout-Prophylaxe durch Erhöhung der beruflichen Flexibilität und der langfristigen Erhaltung der Arbeitsfähigkeit
- Erhöhung der Arbeitseffizienz durch entspannteres Herangehen an kommunikative Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags

*„Was ich im Leben will ist Einfühlksamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“ Marshall B. Rosenberg*

## Seminarinhalt

- Systematische Vermittlung des 4-Schritte-Modells der GFK als strukturierte Methode, sich klar, aufrichtig und dabei vorwurfsfrei auszudrücken
- Empathisches Zuhören als wichtiger Baustein funktionierender Kommunikation
- Verständnis für sich selbst praktizieren und damit Resilienz entwickeln
- Innere Konflikte lösen, z.B. bei Entscheidungsschwierigkeiten, Selbstzweifeln oder Schuldgefühlen – für mehr eigene Klarheit und Zielstrebigkeit
- Das 4-Ohren-Modell der GFK: Aussagen und Kritik anderer konstruktiv aufnehmen
- Dialoge in der GFK mithilfe des 6-Stühle-Modells gestalten
- Konstruktiv mit eigenem Ärger umgehen
- Respektvoller Umgang mit eigenen Grenzen und den Grenzen anderer
- Eine wertschätzende Feedback-Kultur entwickeln
- Aufdeckung hinderlicher Sprachmuster
- Schuldenken auflösen und Verantwortung übernehmen
- Erfolgreicher Umgang mit Vielrednern
- Uns selbstbewusst Gehör verschaffen, wenn wir unterbrochen werden
- Die Kunst des Small-Talks als wichtiges Bindeglied zwischen uns und anderen
- Wertschätzung ausdrücken lernen als Nährboden für stabile Beziehungen im Job und in der Freizeit
- Bedauern ausdrücken, wenn uns etwas misslungen ist
- Vermittlung zwischen Konfliktparteien
- Das Potenzial der GFK für eine neue Unternehmenskultur und gesellschaftlichen Wandel nutzen

Die Seminarinhalte und Methoden stehen, durch den Bezug auf konkrete Arbeitssituationen, im beruflichen Kontext.

## Arbeitsweisen

Informationsvermittlung und Übungen wechseln sich ab. Alle theoretischen Inhalte sind strukturiert, in Form von Flipcharts und Handouts aufgearbeitet. Geübt wird einzeln, zu zweit oder in Klein- bzw. Großgruppe. Durch Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen sowie spielerische Einheiten wird das Seminar aufgelockert.

## Organisatorisches

### Modul 1 & 2 [Haus Feldberg-Falkau](#)

Übernachtung inkl. Vollpension und Kurtaxe:

	halbes DZ	EZ
Modul 1	425,00 €	505,00 €
Modul 2	206,50 €	238,50 €

Ohne Übernachtung:

Wenn Sie nicht übernachten, so fallen für Tagesgäste\* im Haus Feldberg-Falkau folgende Kosten für das Mittagessen an:

Modul 1: 90 € (5x Mittagessen)

Modul 2: 54 € (3x Mittagessen)

\*Die Zahl der Tagesgast-Plätze ist begrenzt, daher können wir eine Teilnahme als Tagesgast nicht in jedem Fall garantieren.

### Modul 3 & 4 [Haus Waldhof e.V.](#)

Zimmerkategorien:

- Einzelzimmer mit D/WC auf dem Gang
- Einzelzimmer mit eigener D/WC
- Halbes Doppelzimmer mit eigener D/WC

Übernachtung inkl. Vollpension und Übernachtungssteuer:

	EZ D/WC Gang	EZ	halbes DZ
Modul 3	335,00 €	414,00 €	398,00 €
Modul 4	439,00 €	544,00 €	523,00 €

Ohne Übernachtung:

Wenn Sie nicht übernachten, so fallen im Waldhof Freiburg folgende Kosten für Mittagessen und Tagungspauschale an:

Modul 3: 139 € (4x Mittagessen & Tagungspauschale)

Modul 4: 179 € (5x Mittagessen & Tagungspauschale)

**Die Preise 2027 für den Waldhof sind noch vorbehaltlich.**

**Seminarzeiten:**

**Modul 1:** So: 18:00-21:00 Uhr / Mo, Di + Do: 9:00-12:00 Uhr + 14:00-18:00 Uhr / Mi: 9:00-12:00 Uhr + 16:30-18:00 Uhr + 19:00-21:00 Uhr / Fr: 9:00-14:00 Uhr

**Modul 2:** Fr: 11:00-12:30 Uhr + 14:00-18:00 Uhr / Sa: 9:00-12:00 Uhr + 14:00-18:00 Uhr / So: 9:00-13:30 Uhr

**Modul 3:** Do: 11:00-12:30 Uhr + 14:00-18:00 Uhr / Fr + Sa: 9:00-12:30 Uhr + 14:00-17:30 Uhr / So: 9:00-13:30 Uhr

**Modul 4:** Mo: 11:00-12:30 Uhr + 14:00-18:00 Uhr / Di, Mi + Do: 09:00-12:30 Uhr + 14:00-17:30 Uhr / Fr: 09:00-12:30 Uhr + 13:00-14:30 Uhr

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Die Module 1 und 4 sind als **Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme.