

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

### – Freiheit und Verbindung –

### GFK - Intensiv(jahres)kurs

Möchten Sie sich in Richtung eines wertschätzenden und achtsamen Umgangs mit anderen und sich selbst weiterentwickeln? Möchten Sie erfahren, wie Sie gewaltfrei in Beziehung sein, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren können? Wie Beziehung frei und doch verbunden funktionieren kann?

Die Jahresausbildung in Gewaltfreier Kommunikation führt intensiv in diese Art der Kommunikation ein und ist für alle gedacht, die damit ihr Leben zufriedener gestalten möchten, die sie in ihr Leben und ihre berufliche Tätigkeit integrieren möchten.

Sammeln Sie in einer Gruppe, die ein Stück dieses Weges gemeinsam geht, Erfahrungen damit, lassen Sie sich davon berühren, erleben Sie wachsendes Vertrauen in die Menschen, denen Sie begegnen, in diese Methode und letztlich in sich selbst. Sie erweitern damit Ihre kommunikativen und methodischen Fähigkeiten sowohl in Ihrem privaten wie auch in Ihrem beruflichen Umfeld.

#### Seminarinhalt

- Sie üben die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation und entwickeln Stimmigkeit im eigenen Umgang damit
- Sie erleben die Bedeutung des Menschenbildes der GFK
- Sie gewinnen Sicherheit im empathischen Hören
- Sie trainieren den Umgang mit Ärger, Wut und depressiven Gedanken
- Sie intensivieren eine wertschätzende Grundhaltung und soziale Kompetenz
- Sie wenden sie an, um auch mit inneren Stimmen und Konflikten achtsam umzugehen
- Sie arbeiten an hinderlichen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern
- Sie trainieren ein wertschätzendes Feedback
- Sie üben, „Nein“ zu sagen und zu hören
- Sie lernen den Ausdruck von Dankbarkeit auf Augenhöhe
- Sie feiern und trauern mit der GFK.

#### Ziele

- den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und anwenden
- neue Möglichkeiten der Anwendung und Umsetzung kennen lernen
- respektvolle und achtsame Kommunikation verstärken
- den Kontakt dieser Haltung zu Leben und Arbeit intensivieren

<b>Seminar-Nr.:</b>	802123
<b>Termine:</b>	24.11.2023 – 30.08.2024
<b>Eine Terminübersicht finden Sie unten.</b>	
<b>Uhrzeiten:</b>	Freitag, 15 – 19 Uhr Samstag, 10 – 18 Uhr Sonntag, 10 – 14 Uhr
<b>Ort:</b>	Hansaring 4, Köln
<b>Preise:</b>	1.895,- € für Privatpersonen 2.395,-€ für Firmen/Einrichtungen
<b>Dozenten:</b>	Herbert H. Warmbier
<b>Herbert Warmbier</b> (Jhrg. 1952) ist zert. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (cnvc), NLP-Trainer und – Coach, Konfliktcoach. Er begleitet Menschen dabei, einem selbstbestimmten und klaren Leben näher zu kommen. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Einzel- und Teamcoachings, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Führungskommunikation.	
<b>Zahlungsmodalitäten und Rücktritt:</b>	
Sie zahlen bis 3 Wochen vor Beginn der Ausbildung die erste Rate (Modul 1) in Höhe von 500,00 €. Bis drei Wochen vor jedem weiteren Modul (2-6) je 279,00 €.	
Sie können die Fortbildung jeweils 3 Wochen vor dem Start eines Moduls abbrechen. In diesem Fall behalten wir die Teilnahmegebühren für die bis dahin besuchten Module sowie 50% der Gebühr für das nächstfolgende Modul ein. Im Übrigen gelten die Stornobedingungen unserer AGBs.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 20	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Unterlagen, Versicherungen.	

Die Jahresausbildung hat einen Umfang von 20 Tagen und wird von dem zertifizierten und erfahrenen Trainer Herbert Warmbier begleitet.



*"Was immer du tun kannst  
oder wovon du träumst –  
fange es an."*

Johann Wolfgang von  
Goethe

Der Dozent Herbert Warmbier

## Termine

- 24. – 26. November 2023 (Freitag bis Sonntag)
- 02. – 04. Februar 2024 (Freitag bis Sonntag)
- 15. – 17. März 2024 (Freitag bis Sonntag)
- 10. – 12. Mai 2024 (Freitag bis Sonntag)
- 28. – 30. Juni 2024 (Freitag bis Sonntag)
- 26. – 30. August 2024 (Bildungsurlaub. Mo-Fr)  
(Montag bis Freitag, Bildungsurlaub)

## Arbeitsformen sind

- Prozessorientiertes, teilnehmerzentriertes Arbeiten
- Rollenspiele zu Themen der TeilnehmerInnen
- Kleingruppenarbeit
- Arbeit im Plenum
- Angeleitete Arbeit zu Gefühlen und Bedürfnissen
- Intervisionsgruppen der Teilnehmenden untereinander

Die intensive Beschäftigung mit den Grundgedanken und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation wird unterstützt durch Meditation, Phantasie Reisen, Musik und Bewegung sowie Themenspaziergänge. Der Wechsel von Theorie, Erfahrung, Ruhe und dem intensiven Austausch ermöglicht Intensität, das gemeinsame Lernen und den Aufbau neuer Energie.

## Zertifikat

Sie erhalten ein ausführliches Zertifikat bei regelmäßiger Teilnahme. Der Kurs ist anrechenbar für den Zertifizierungsprozess zur Zertifizierung als Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

## Zielgruppe

- alle Menschen, die einen achtsamen Umgang mit sich und anderen erreichen möchten
- Menschen, die beruflich mit Menschen zu tun haben, z.B. im erzieherischen Bereich
- Menschen, die Führungsaufgaben haben oder in Teams arbeiten

## Teilnahmevoraussetzung

Alle, die offen sind für neue Erfahrungen und die Gewaltfreie Kommunikation in einer Gruppe kennenlernen und erleben möchten, sind willkommen. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie sich während des Trainings voll verantwortlich für sich selbst verhalten können und an keiner (psychischen) Krankheit oder Sucht leiden, die Ihre Verantwortlichkeit mindern könnte.

## Organisatorisches

Das Seminar findet statt in unserem Seminarraum am Hansaring 4, 50670 Köln. Der Seminarraum liegt in Fußweite zum Mediapark und zum Stadtgarten. Die Verkehrsanbindung ist sehr gut (siehe unten). In direkter Umgebung gibt es ausreichend Möglichkeiten, sich zu verpflegen.

Übernachtung: Wir übersenden Ihnen gerne eine Liste mit Hotels, Pensionen u.ä., die in der Nähe des Seminarraums liegen.

## Anreise

**Per Bahn/ÖPNV:** von den ICE-Bahnhöfen Köln Hbf. bzw. Köln/Deutz mit der S- bzw. U-Bahn bis Haltestelle Christophstraße/Mediapark (ca. 10 min).

**Per Auto:** in ca. 5 bzw. 10 min Entfernung zu Fuß finden Sie Parkplätze am „Gereonswall“ bzw. „Venloer Wall“ für 5,00 € pro Tag. In der Tiefgarage Kaiser-Wilhelm-Ring direkt vor der Haustür des Seminarraums stehen ausreichend (kostenpflichtige) Parkplätze zur Verfügung. Wir übersenden Ihnen gerne eine Anreisebeschreibung. Weitere Informationen über Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.

## Literaturhinweis

Marshall B. Rosenberg, *Gewaltfreie Kommunikation*, Junfermann Verlag, Paderborn.

