



SEMINARE TRAININGS AUSBILDUNG COACHING

## Trainerausbildung Gewaltfreie Kommunikation

[www.k-training.de](http://www.k-training.de)

Kellerwiese 4

82327 Tutzing

Tel.: 08158 - 922 19 12

### Die Trainer

**Dipl. Psych. Friederike Kahlau** ist nach langjähriger Arbeit in klinischen und psychosozialen Einrichtungen seit 1990 in eigener Praxis tätig.

Sie arbeitet seitdem als Coach, Psychotherapeutin und als Trainerin in den Bereichen Konfliktmanagement und Kommunikation.



**Dipl. Soz.-Päd. Klaus Karstädt** arbeitete viele Jahre therapeutisch mit Gruppen und ist seit 1989 selbständig in der Erwachsenenbildung tätig.

Er hält Seminare im Bereich der Kommunikation, Lehrmethoden, Gesprächsführung, Konfliktmanagement, coacht Führungskräfte und führt Teamentwicklungen durch. Er ist Certified Trainer for Nonviolent Communication seit 1999.



### Voraussetzungen

- Sie kennen die Gewaltfreie Kommunikation mindestens schon 3 Monate und haben an wenigstens 3 Tagen Training in Gewaltfreier Kommunikation teilgenommen.
- Sie haben das Buch von Marshall Rosenberg über Gewaltfreie Kommunikation gelesen.
- Sie haben Freude daran, mit anderen Trainern im Netzwerk zusammen zu arbeiten.
- Sie sind bereit, die Richtlinien des CNVC bezüglich der Weitergabe von GFK einzuhalten oder darüber in Dialog zu treten mit Vertretern des CNVC.

### Zum Ausbildungskonzept

Zum Ausbildungskonzept gehört, dass wir das Seminarhaus während des Trainings in unserer eigenen Verantwortung haben und uns selbst verpflegen. Dadurch teilen wir ein Stück Alltag miteinander und wenden das an, was wir lernen.

### Trainerzertifizierung

Diese Ausbildung führt nicht zur Zertifizierung als Trainer des Centers for Nonviolent Communication (CNVC). Diese Trainerzertifizierung ist ein eigener Prozess, der vom Center for Nonviolent Communication veröffentlicht und durchgeführt wird.

Die Zeiten der Trainerausbildung ( 22 Tage) werden selbstverständlich für die Zertifizierung anerkannt.

Weitere organisatorische Informationen zu Ort, Zeiten, Anmeldung etc, finden sie auf dem beiliegenden Blatt.

## Das Angebot

Sie kennen die Gewaltfreie Kommunikation und haben Interesse daran, die Haltung und den Prozess an andere Menschen weiter zu vermitteln?

### Sie suchen eine Möglichkeit ...

- ihr Verständnis weiter zu vertiefen?
- beim Sprechen flüssiger zu werden?
- Kompetenzen beim Weitergeben zu entwickeln?
- Sicherheit im Umgang mit Fragen und Einwände zu erwerben?

Unser Angebot ist eine Trainerausbildung in Gewaltfreier Kommunikation.

Sie hat das Ziel, Sie zu befähigen, Präsentationen, Übungsgruppen und Seminare zum Thema Gewaltfreie Kommunikation (GFK) durchzuführen. Dabei legen wir Wert darauf, dass jeder, der als Trainer arbeitet, ein tiefes Verständnis von Gewaltfreier Kommunikation hat und sie auch in seinem Alltag umsetzt.

## Die Inhalte

### Das Menschenbild / Die Haltung

- Die Einstellung von Gewaltfreiheit
- Das Menschenbild in der GFK
- Vision, Absichten und Ziele der GFK
- Herrschafts- und gewaltfreie Systeme
- Verknüpfung der Ebenen: Intrapersonaler, interpersonaler und sozialer Wandel

### Die Schlüsselunterscheidungen

- Wahrnehmung - Bewertung
- Fühlen - Denken
- Bedürfnisse - Strategie
- Bitten - Forderungen
- Wert-Urteile - moralistische Urteile
- Macht „über“ - Macht „mit“
- Konsens - Kompromiss
- Empathie - Sympathie
- und viele andere mehr

### Prozesse in der GFK

- Sich aufrichtig ausdrücken
- Empathisch empfangen / hören
- NEIN sagen und hören
- Bedauern / bereuen
- Gewaltfrei unterbrechen
- Gewaltfrei schreien
- Dankbarkeit ausdrücken und annehmen
- Vermitteln / schlichten

### Kompetenz im Umgang mit Fragen und Einwänden

- Einfühlung geben
- Vorannahmen erkennen
- Schlüsselunterscheidungen erläutern

### Die Modelle der GFK

- Die 4 Elemente der GFK
- Das 4 Ohren Modell
- Die 3 Bitten
- Giraffentanz – 6 Stühle Modell
- Bereiche von Verantwortung
- Das Ärger-Modell
- Modell für den inneren Dialog

### Methodik / Didaktik

- Was macht ein gutes Training aus?
- Visualisierung in Bild und Schrift
- Aufbau und Struktur einer Lehrveranstaltung mit dem PITT-Modell
- Grundlagen der Lernbiologie (Assoziationen, Kanalkapazität etc.)
- Lerntypen, - Lernen mit allen Sinnen
- Lernpsychologie
- Die Bedeutung der Gefühle beim Lernen
- Motivation und Bedürfnisse
- Ganzheitliches Lernen
- Konzeption eines Trainings

### Präsentieren und trainieren

- Theorie vermitteln
- Konzepte visualisieren
- Eine Präsentation über ein Modell aus der GFK durchführen
- Konzept für ein Einführungsseminar
- Übungsgruppen leiten
- Einen eigenen Stil entwickeln



Über die Themen und Inhalte hinaus bietet die Trainerausbildung Gelegenheit, GFK in einer Gemeinschaft von motivierten und engagierten Menschen miteinander zu leben und anzuwenden.

Der Vorteil einer Ausbildungsgruppe liegt auch darin, dass durch die Intensität und Dauer ein Vertrauen zwischen den Teilnehmern wächst, das man in kürzeren Seminaren selten erleben kann.

Ihre Weiterentwicklung und Wachstum im Bereich der Gewaltfreien Kommunikation wird auch sehr von Ihrer Bereitschaft und Ihren Möglichkeiten abhängen, zwischen den Seminarterminen Kontakt und Austausch in kleinen Gruppen zu pflegen, sowie regelmäßig Übungsaufgaben und Projekte durchzuführen.



## In unserer Vorstellung gehört dazu ...

- über die Anfangsbegeisterung hinaus Freude daran zu haben, die Prinzipien der GFK anzuwenden
- auf der Basis eigener guter Erfahrungen dem Prozess in alltäglichen Situationen zu vertrauen
- auf Fragen von Teilnehmern mit Beispielen aus eigener Erfahrung im Bereich GFK eingehen zu können
- als Trainer in den unterschiedlichsten Situationen mit dem eigenen Verhalten ein lebendiges Modell für GFK zu sein
- Beziehungen mit anderen Trainern im Netzwerk mit Aufrichtigkeit und mitfühlendem Verständnis zu pflegen

Die Ausbildung ist so strukturiert und aufgebaut, dass alle diese Aspekte gefördert werden.

*Die Wahrheit ist erst dann wirkliche Wahrheit, wenn du sie mit Liebe ausdrückst*