INFORMATION

"Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen Weg, wie wir in jedem Moment unseres Lebens die Schönheit in einer anderen Person sehen können, ungeachtet ihres Verhaltens oder ihrer Ausdrucksweise."

Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Grundausbildung in Bonn

29. November 2024 bis 1. Juni 2025
in Bonn

mit **Lydia Kaiser** (CNVC)
und **Jochen Hiester** (CNVC)

29.11. - 01.12.2024
10.01. - 12.01.2025
21.02. - 23.02.2025
28.03. - 30.03.2025
30.05. - 01.06.2025

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung
IndiTO Bildung, Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn
0228.677 010 (tel)
0228.680 400 (fax)
info@indito.de
www.indito.de

IndiTO Bildung, Training und Beratung

IndiTO Bildung, Training und Beratung
Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung
Zertifiziert nach Gütesiegelverbund Weiterbildung
Rechtsträger: Bonner Institut für Bildungsarbeit und Demokratieförderung e.V.

info@indito.de
www.indito.de

Bankverbindung
IndiTO | Volksbank Bonn Rhein-Sieg | IBAN: DE8738060186150 189 50 39 | BIC: GENODED1BRS

Inhaltsverzeichnis

Wesentliches zur Gewaltfreien Kommunikation 4

Anwendungsbereiche 5

Inhalte der Grundausbildung - Die 5 Module 6

Ausbildungskonzept, Arbeitsweise & Ausbildungsabschluss 8

Teilnahmevoraussetzungen 9

Kursleitung 10

Veranstaltungsort 11

Kosten 12

Anmeldemodalitäten 13

Geschäftsbedingungen 13

Kontakt 14

Wesentliches zur Gewaltfreien Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, dass wir in Kontakt bleiben, auch wenn es Meinungsverschiedenheiten und Konflikte gibt. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft, einvernehmliche und kreative Wege zu finden, um die Anliegen und Bedürfnisse aller Menschen zu berücksichtigen. Die Sprachmuster der Gewaltfreien Kommunikation unterstützen uns, eine Haltung einzunehmen, die es ermöglicht, anderen Menschen mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen, auch wenn wir mit deren Verhalten nicht einverstanden sind. Voraussetzung dafür ist ein gewaltfreier Umgang mit uns selbst und die Fähigkeit, Ärger vollständig auszudrücken, ohne andere zu beschuldigen, sowie Schuld- und Schamgefühle in lebensdienlichere Konzepte zu transformieren.
Die Gewaltfreie Kommunikation bietet wirkungsvolle Instrumente für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten, sowohl im Beruf als auch im Privatleben.

Ziele und Nutzen der Grundausbildung

Wenn Sie Ihre Kommunikation und Ihre beruflichen und privaten Beziehungen verändern möchten, können Sie lernen:

- selbstbewusst und gelassener für sich einzutreten,
- mehr Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln,
- in Balance mit sich selbst und anderen zu leben,
- Konfliktlösungsstrategien im beruflichen und privaten Umfeld anzuwenden,
- die eigene Leitungskompetenz zu erweitern,
- Beziehungen lebendig und konstruktiv zu entfalten.

Anwendungsbereiche

Die Gewaltfreie Kommunikation in der Arbeitswelt

Sie werden diese Grundausbildung vom ersten Tag an in Ihrem beruflichen Kontext umsetzen können, sei es als MitarbeiterIn oder Führungskraft:
Kommunikation auf der Basis von Wertschätzung ermöglicht den respektvollen und konstruktiven Umgang mit Differenzen. Sie lernen die Anliegen aller Beteiligten ernst zu nehmen und in Konfliktlösungen einzubauen, so dass nachhaltige Kooperation gefördert wird.
Sie können diese Fähigkeiten nutzen

- als Führungskraft bei Mitarbeiter*innengesprächen
- als Konfliktlotse© im Unternehmen
- im Verkauf
- am Telefon mit Kunden, Lieferanten
- im Team
- im Projekt
- im interkulturellen Kontext
- in der Schule
- in der pädagogischen, psychologischen oder psychosozialen Berufspraxis
- im Gesundheitswesen
- im Ehrenamt
- in der Politik und in Bereichen des sozialen Wandels
- in der Justiz

Persönliche Weiterentwicklung

Im Laufe der Grundausbildung werden Sie verschiedene Kompetenzen erwerben, Ihre Persönlichkeit weiter entwickeln und eigene Potenziale erkennen.
Sie werden mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation

- eine wertschätzende Haltung und mehr Gelassenheit entwickeln,
- lernen, sich selbst und andere bewusster wahrzunehmen,
- lernen, Konflikte als Chance für eine hilfreiche Klärung anzunehmen sowie
- schmerzliche Kommunikation und Konflikte verändern und
- Beziehungen gestalten zu
    - sich selbst,
    - Kollegen*innen,
    - Mitarbeitenden,
    - Vorgesetzten,
    - Familienmitgliedern und dem sozialen Umfeld.

Inhalte der Grundausbildung - Die 5 Module

Übersicht Modul 1 bis 3

Modul 1

29.11. - 1.12.2024

Freitag:
10.00 - 18.00 Uhr
Samstag:
09.30 - 17.30 Uhr
Sonntag:
09.30 - 17.30 Uhr

Vertiefung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

- Worte können Fenster sein – oder Mauern
- Kommunikationssperren nach Thomas Gordan
- Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation
- Anwendungsorientierte Übungen zu den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation
  - Beobachtungen statt Interpretationen
  - (Primär-) Gefühle statt Gedanken
  - Bedürfnisse statt Strategien
  - Bitten statt Forderungen
- Verantwortung für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse übernehmen
- Umgang mit Ärger
- Die vier Arten des Zuhörens

(Methodenkompetenz)

Modul 2

10.1. - 12.1.2025

Freitag:
10.00 - 18.00 Uhr
Samstag:
09.30 - 17.30 Uhr
Sonntag:
09.30 - 17.30 Uhr

Selbstempathie – Schlüssel zu kraftvollem Selbstausdruck

- Selbstklärung durch Selbstempathie in emotional herausfordernden Situationen
- Transformationsprozesse für Ärger, Scham und Schuld
- Selbstannahme und Selbstakzeptanz
- Wut vollständig ausdrücken
- Innere Konflikte als Entwicklungschancen nutzen
- Gewaltfreie Kommunikation mit dem inneren Team
- Gewaltfreie Kommunikation für innere Entscheidungen nutzen

(Selbstkompetenz)

Modul 3

21.2. - 23.2.2025

Freitag:
10.00 - 18.00 Uhr
Samstag:
09.30 - 17.30 Uhr
Sonntag:
09.30 - 17.30 Uhr

Empathie - Brücke zum anderen

- Anderen Menschen empathisch zuhören und Urteile, Kritik sowie Vorwürfe in Aussagen übersetzen, die die Aufmerksamkeit darauf lenken, was jemand fühlt und braucht
- Umgang mit einem „Nein" (nein sagen, nein hören)
- Hinter den Forderungen des anderen die Bitten hören
- Ärger empathisch hören
- Wertschätzend und aufrichtig unterbrechen
- Dialoge in gewaltfreier Kommunikation bis zur Lösung führen, Fähigkeit, sich selbst und andere zu führen, konstruktiv zu handeln und Kooperation zu fördern

(Führungskompetenz)

Übersicht Modul 4 & 5

Modul 4

28.3. - 30.3.2025

Freitag:

10.00 - 18.00 Uhr

Samstag:

09.30 - 17.30 Uhr

Sonntag:

09.30 - 17.30 Uhr

Persönliche Entwicklung - Versöhnung mit sich selbst

- Glaubenssätze, die nicht förderlich sind, identifizieren und transformieren
- „Innere Antreiber" identifizieren und „Erlaubersätze" kreieren
- Frieden schließen mit dem inneren Richter
- Trauern und Heilung alter Verletzungen

(Versöhnungskompetenz)

Modul 5

30.5. - 1.6.2025

Freitag:

10.00 - 18.00 Uhr

Samstag:

09.30 - 17.30 Uhr

Sonntag:

09.30 - 17.30 Uhr

Sozialer Wandel - Visionen leben

- Gewaltfreie Kommunikation in Schulen, Kindergärten, Organisationen und Unternehmen
- Erfolgreicher mit anderen Menschen zusammenarbeiten und konsensuale Entscheidungen treffen

(Teamkompetenz)

- Gewaltfreie Kommunikation in Verhandlungen nutzen
- Destruktive Äußerungen in Sitzungen und Besprechungen zielgerichtet in eine werte- und handlungsorientierte Sprache übersetzen, die konkrete Bitten und Vorschläge enthält

(Deeskalationskompetenz)

- Gemeinsam mit anderen Lösungen finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen

(Win-Win-Lösungen)

- Gespräche führen, die dem sozialen Wandel dienen
- Systemische Friedensarbeit auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation

Ausbildungskonzept

Die Grundausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von mehreren Monaten, da der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation Zeit braucht, um als innere Haltung integriert zu werden.
Es geht darum, in jedem Moment wahrzunehmen, was in uns selbst und in anderen lebendig ist und das offen und aufrichtig zum Ausdruck zu bringen. Unsere Trainer*innen vermitteln dazu das Handwerkszeug und erproben es im Miteinander in der Gruppe.
Es soll ein sicherer Raum geschaffen werden, in dem Sie Lust haben, sich auszuprobieren, auszutauschen und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen. So kann der Lernprozess in der Gruppe der Ort für individuelles Wachstum werden.

Arbeitsweise

Wir bieten Ihnen einerseits eine klare Struktur und sind gleichzeitig offen für Themen, die für Sie im Vordergrund stehen. In einem lebendigen Wechsel zwischen theoretischen Einheiten und Praxisorientierung wird sowohl im Plenum, als auch in Kleingruppen, mit einem/einer Partner/in oder in Einzelarbeit gearbeitet.
Präsenzübungen, Rollenspiele, persönliches Feedback und Reflexionen in den Kleingruppen und im Plenum bieten vielfältige Lern- und Übungsmöglichkeiten.
Für die Zeiten zwischen den Ausbildungsmodulen werden Sie sich zusätzlich in einer der aus den Teilnehmenden gebildeten „Empathiegruppe" treffen, zur gegenseitigen Unterstützung und Begleitung.

Ausbildungsabschluss

Die Ausbildung schließt mit einer von unserer Einrichtung und von den zertifizierten Trainer*innen ausgestellten Teilnahmebescheinigung ab.
Zudem ist unsere Grundausbildung mit ihren 15 Tagen als ein Baustein für die internationale Trainer*innenzertifizierung durch das Center for Nonviolent Communication (CNVC) anrechenbar.
Für all diejenigen, die eine Zertifizierung zum/zur Trainer*in für Gewaltfreie Kommunikation durch das CNVC anstreben, stehen Informationen und Angaben zu den Voraussetzungen und zum Ablauf detailliert unter folgendem Link bereit:
https://gfk-trainer-werden.de

Teilnahmevoraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme an der Grundausbildung ist der Besuch eines zwei- bis dreittägigen qualifizierten Einführungsseminars zur Gewaltfreien Kommunikation vor Beginn der Grundausbildung. Dabei ist es egal, bei wem Sie dieses Seminar belegt haben. Falls Sie diese Voraussetzung nicht erfüllen, aber meinen auf anderer Weise einen vergleichbaren Kenntnisstand zur Gewaltfreien Kommunikation erworben zu haben, ist vorgesehen, dass vor der verbindlichen Anmeldung ein Telefon-Gespräch mit einer der Trainer*innen stattfindet. Hierzu bitten wir Sie, sich für die Terminvereinbarung mit uns in Verbindung zu setzen: 0228 /674 663.

Die Teilnahme an der Grundausbildung ersetzt keine Therapie. Alle Teilnehmenden übernehmen daher die Verantwortung für sich selbst - sowohl physisch als auch psychisch - und sind bereit, mit den aufkommenden Themen selbstverantwortlich umzugehen.
Für den Fall, dass Sie außerhalb der Fortbildung zusätzliche individuelle Unterstützung wünschen, können Sie sich gerne wegen eines Coachings/ einer Beratung an die Mitarbeiterinnen von IndiTO Bildung, Training und Beratung oder die Ausbildungsleiter*innen wenden.

Teilnehmendenzahl

Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 18 Personen begrenzt. Zwei Trainer*innen werden Sie intensiv betreuen, unterstützen, fördern und herausfordern. Sie werden von Assistent*innen unterstützt. Aufgrund der konstanten Ausbildungsgruppe entstehen ein sicherer Rahmen und eine vertrauensvolle Lernatmosphäre - daher bieten wir nicht die Möglichkeit, versäumte Module in einer unserer anderen Ausbildungsgruppen nachzuholen.

Kursleitung

Die Trainer*innen

Lydia Kaiser

zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), zertifizierte Mediatorin, Coach, tätig in der Aus- und Weiterbildung für Lehrkräfte, Grundschullehrerin

„Es erfüllt mich seit einigen Jahren mit Begeisterung und Freude, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation bewegend, gleichzeitig humorvoll und greifbar weitergeben zu können. Schritte auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit in unseren Verbindungen zu gehen und mehr Klarheit zu finden bedarf Mut und Vertrauen – auf geht's."
www.kommunikation-bewegt.de

Jochen Hiester

zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Diplom-Sozialpädagoge (FH)

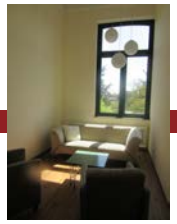
„2001 lernte ich die Gewaltfreie Kommunikation kennen und fing direkt Feuer. Schnell war mir klar: Es gibt nichts sinnvolleres für mich zu tun, als die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten. Ein Credo von mir ist: „Ich kann jeden Augenblick entscheiden, ob ich Recht behalten, etwas aushalten, alles beim Alten lassen oder ob ich glücklich sein, mit dem Leben tanzen und mich selbst o.k. finden will." (Marshall Rosenberg)"
www.gewaltfrei-koblenz.de

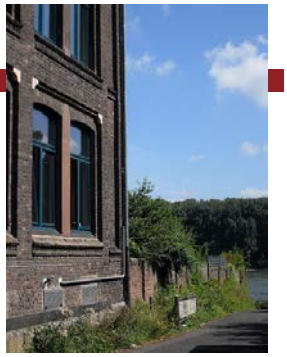
Assistenz

Unsere Trainer*innen haben zum Teil Unterstützung von Assistierenden. Dabei handelt es sich um „GFK-Fortgeschrittene", die den Teilnehmenden beispielsweise bei Übungen hilfreich zur Seite stehen.

Veranstaltungsort

Die Grundausbildung findet statt in unseren wunderschönen Räumen im Seminarhaus von IndiTO.





Seminarhaus IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn
Telefon: 0228 / 674 663
E-Mail: info@indito.de Internet: www.indito.de

Kosten

Die Investition für die gesamte Ausbildung beträgt 2.180 € für Selbstzahlende. Für Angestellte, die einen Teil der Ausbildungskosten oder diese in voller Höhe vom Arbeitgeber bezahlt bekommen, beträgt diese 2.3800 € für Tätige im Non-Profit-Bereich und 2.780 € für Tätige in Wirtschaftsunternehmen. Der Betrag kann auf Wunsch auch in fünf Teilbeträgen als Ratenzahlung entrichtet werden. Für weitere Informationen zu einer möglichen Ratenzahlungsvereinbarung wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen von IndiTO.

Fördermöglichkeiten / Zuschüsse

Für die Weiterbildung ist es eventuell möglich, einen Bildungsscheck als Bezuschussung durch das Land NRW zu beantragen.
Nähere Informationen zum Bildungscheck finden Sie hier:
www.mags.nrw/bildungsscheck

Ihr Recht auf Bildungsurlaub

Arbeitnehmer*innen haben für ihre politische und berufliche Weiterbildung in den meisten Bundesländern Anspruch auf zehn Tage Bildungsurlaub innerhalb von zwei Jahren. Bildungsurlaub wird nicht auf den Erholungsurlaub angerechnet. Der/die Arbeitnehmer*in wird auf Antrag von der Arbeit freigestellt. Der Bildungsurlaub muss rechtzeitig beantragt werden: Spätestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung müssen Sie Ihrem Arbeitgeber schriftlich mitteilen, dass Sie Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Die Arbeitgebermitteilung erhalten Sie von unserer Einrichtung, nachdem Sie sich vollständig angemeldet haben.
Ausführliche Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie hier:
www.bildungsurlaub.de

Anmeldemodalitäten

Sollten Sie sich für unsere Grundausbildung zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg entschieden haben, können Sie sich unter www.indito.de anmelden. Sobald Ihre verbindliche Anmeldung bei uns eingegangen ist, erhalten Sie zirka vier Wochen vor Fortbildungsbeginn eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Rechnung.

Geschäftsbedingungen

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Maßgebend für die Rechtzeitigkeit des Rücktritts ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei IndiTO. Treten Sie vor dem 1.10.2024 zurück, entsteht für Sie lediglich eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20,00 €. Bei Rücktritt nach dem 1.10.2024 wird die volle Kursge-bühr einbehalten bzw. nachgefordert. Die Nichtteilnahme ohne Abmeldung oder teilweise Teilnahme an den Angeboten verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr. Erfolgt der Rücktritt nicht fristgerecht, steht es im Ermessen von IndiTO, die oder der Rücktritterklärende von der Verpflichtung zur Zahlung der vollen Gebühr zu befreien, wenn eine Ersatzperson gestellt wird oder IndiTO Teilnehmende von der Warteliste gewinnen kann. Um Härten zu vermeiden, empfehlen wir daher allen Teilneh-menden den Abschluss einer Seminar-Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall auch für den Ausfall der Seminargebühren eintritt (z.B. HanseMerkur, Ergo).

Teilnahmebedingungen

Für den Erhalt der Gesamtbescheinigung ist die Teilnahme an allen Modulen die Voraussetzung. Teilnehmende, die - ungeachtet der Gründe - nicht die komplette Grundausbildung absolviert haben, erhalten von IndiTO Bildung, Training und Beratung eine Teilnahmebescheinigung über die tatsächlich besuchten Fortbildungseinheiten. Versäumte Module können nicht in einer unserer anderen Grundausbildungen nachgeholt werden.

Durchführung

Die Durchführung der Grundausbildung ist an eine von IndiTO Bildung, Training und Beratung festgesetzte Teilnehmer*innenzahl gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, kann die Grundausbildung abgesagt werden. Bereits entrichtete Kosten werden erstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen.
Für den Fall, dass ein Modul aufgrund höherer Gewalt, Krankheit oder anderen von IndiTO Bildung, Training und Beratung nicht zu verantwortenden Umständen nicht durchgeführt werden kann, ist IndiTO Bildung, Training und Beratung unter Ausschluss jeglicher Schadensersatzverpflichtung berechtigt, die Fortbildungseinheit an einem anderen Termin nachzuholen oder als Online-Modul durchzuführen.

IndiTO Bildung, Training und Beratung behält sich das Recht vor, auch kurzfristig einen Wechsel der Kursleitung und/oder des Veranstaltungsorts vorzunehmen und verpflichtet sich, die Teilnehmenden rechtzeitig darüber zu informieren.
Aus dem Wechsel der Kursleitung und/oder des Veranstaltungsortes erwächst den Teilnehmenden kein Recht auf Minderung oder Erstattung der Teilnahmekosten.

Sollte die Kursleitung den Ausbildungserfolg einer Teilnehmerin/eines Teilnehmers oder der Ausbildungsgruppe gefährdet sehen oder liegen andere besondere Gründe vor, so ist IndiTO Bildung, Training und Beratung berechtigt, Teilnehmende von der (weiteren) Teilnahme an der Veranstaltung auszuschließen.
Ein besonderer Grund liegt insbesondere vor, wenn der/die Teilnehmende die Grundausbildung stört, gegen die Hausordnung verstößt oder das Entgelt nicht beglichen wurde. IndiTO Bildung, Training und Beratung behält sich die Geltendmachung von Schadensersatzforderungen ausdrücklich vor. Im Falle des berechtigten Ausschlusses des Teilnehmers/der Teilnehmerin besteht kein Anspruch auf Rückzahlung bereits entrichteter Teilnahmekosten.

Kontakt

IndiTO Bildung, Training und Beratung
Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung
Zertifiziert durch „Gütesiegel Weiterbildung"

E-Mail: info@indito.de
Internet: www.indito.de
Telefon: 0228 / 674 663
Bürozeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag von 9.30 – 14.30 Uhr
Bankverbindung:
Volksbank Bonn Rhein-Sieg IBAN: DE8738060186150 189 50 39 BIC: GENODED1BRS