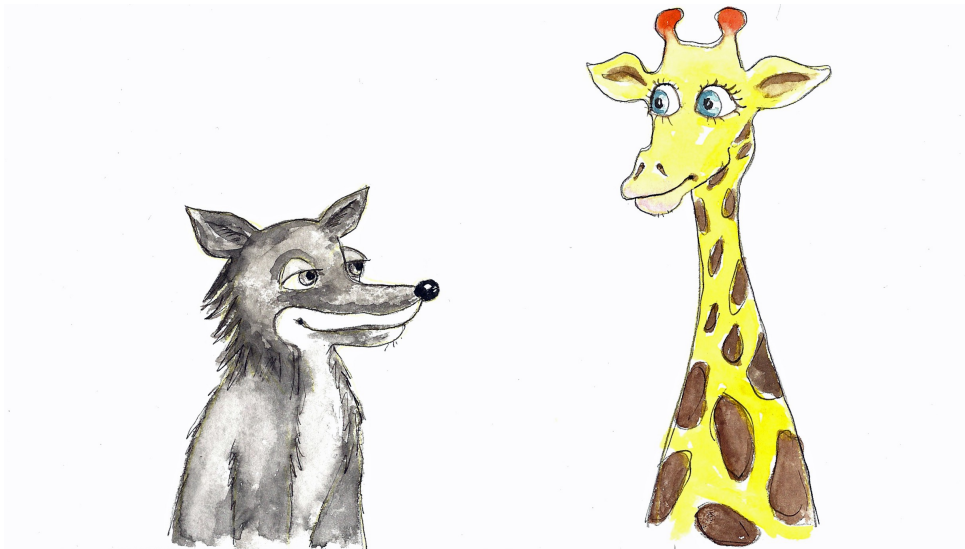




Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg



mit
Alexandra Boos und Markus Sikor



Inhaltsverzeichnis

Die Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation	3
Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg...	3
Die Trainer	4
So arbeiten wir	4
Inhalte und Methoden	5
Termine	6
Kosten	6
Teilnahmebedingungen	6
Anerkennung durch das Center for Nonviolent Communication (Trainerertifizierung)	7
Teilnehmerzahl	7
Ausbildungsort	7
Unterkunft und Verpflegung	7
Anmeldung	7
Schnuppern ohne Risiko - Rücktrittsbedingungen	8
Informationen	8



Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg...

- zu mehr Frieden im Umgang mit sich und anderen
- zu mehr Freude und Sinn im Leben
- zu sich selbst, den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen
- sich aus unbefriedigenden Verhaltensmustern zu befreien
- flexibler und kreativer in der Erfüllung eigener Bedürfnisse zu werden
- sich ehrlich und authentisch zu zeigen
- zu mehr Eigenverantwortung und Selbstbewusstsein
- für sich zu sorgen und Überforderung und Burnout zu vermeiden
- mit "schwierigen Menschen" besser in Kontakt zu kommen und sie zu verstehen
- private wie berufliche Beziehungen zu verbessern
- schwierige Gespräche lösungsorientiert zu führen
- Konflikte zu verstehen und zu lösen
- Gruppen und Teams empathisch und effektiv zu leiten
- andere Menschen in schwierigen Entscheidungen und Situationen zu unterstützen

Die Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation ist weniger eine Kommunikationsmethode als ein tiefgehender Prozess der Persönlichkeitsentwicklung hin zu einer umfassenderen einfühlsamen Haltung mit sich selbst und anderen.

Gewaltfreie Kommunikation zu lernen bedeutet, den Kontakt zu authentischen Gefühlen und Bedürfnissen bei sich selbst und anderen zu finden und aus dieser Verbindung heraus empathisch zu hören und klar zu sprechen. Dabei gilt, lieber ehrlich und spontan, statt nett und „richtig gewaltfrei“ – in voller Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und offen für empathischen Kontakt und Klärung.

Die Basis-Ausbildung eignet sich sowohl für Menschen, die tiefer in die Gewaltfreie Kommunikation einsteigen wollen und die damit verbundene Haltung in ihr Leben integrieren möchten, als auch für Menschen in Führungspositionen, für Trainer-, Berater-, Mediator- und Therapeutinnen – kurz, für alle, die viel kommunizieren (müssen). Sie bildet die Grundlage für unsere Aufbaumodule Empathisches Coaching und Empathische Mediation.

Als Teilnehmer eines laufenden Jahrestrainings erlebe ich Alexandra und Markus als präzise und klare Trainer, mit mit ausgeprägtem Einfühlungsvermögen... Sie sprechen nicht nur klar über GFK sondern haben (in meiner Wahrnehmung) die Haltung in ihr Leben integriert. Besonders hilfreich erlebe ich ihre prozessorientierte Haltung, dass also aktuelle Gruppenprozesse als Lernfeld genutzt werden und im Zweifelsfall aufkommende Gruppenthemen Vorrang haben vor dem Einhalten einer Seminarplanung
Robert Jacobsen
Automotive Sales Manager
Texas Instruments

Die Trainer



Alexandra Boos, geb. 1972, Mutter von 4 Söhnen und verheiratet.

Mit der Frage wie Konflikte entstehen und konstruktiv gelöst werden können, begegnete mir 2003 die Gewaltfreie Kommunikation.

Sie beantwortete meine Frage und wurde mir eine Unterstützung auf meinem Übungsweg zu mehr Frieden mit mir und anderen. Darüber bin ich sehr glücklich und dankbar. 2006 gab ich meinen Lehrerberuf auf und arbeite mit der Gewaltfreien Kommunikation als Trainerin, Coach und Mediatorin in eigener Praxis.

Ich habe Alexandra Boos über mehrere Wochen und in vielerlei Hinsicht als äußerst einfühlsame und kompetente Prozessbegleiterin erlebt und schätzen gelernt. Sie ist für mich äußerst vertrauens- und glaubwürdig.
Peter Traa
Coaching & Training



Markus Sikor, geb. 1967, Vater zweier Töchter von 6 und 10 Jahren.

Die Begegnung mit Marshall Rosenberg und der „Gewaltfreien Kommunikation“ vor über 10 Jahren war ein einschneidendes Erlebnis für mich.

Ich bin seit 1997 selbständig tätig als Trainer für Kommunikation und Ausbilder für Mediation (Konfliktlösung) im In- und Ausland tätig und seit 2003 als anerkannter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation für das Center for Nonviolent Communication (USA). Es ist mir eine tiefe Freude, Menschen begleiten zu dürfen auf ihrem Weg zu mehr Freiheit, Selbstbewusstsein und innerem Frieden.

Der Raum, den Markus Sikor in seinen Trainings öffnet, ist durch seine Ehrlichkeit und Authentizität überaus wohltuend und widerspricht nicht einer einfühlsamen Beziehung zu den Lernenden. Er gibt damit für alle "kantigen" Männer und Frauen ein Beispiel intensive Beziehungen zu leben ... Das ist für mich ein Beispiel wirklich gelebter Gewaltfreier Kommunikation.
Andreas Fuchs
Geschäftsführer,
Fuchs Consulting

So arbeiten wir

Unser Seminarstil ist teilnehmer- und prozessorientiert. Die lebendige Praxis ist uns ebenso wichtig wie die Vermittlung theoretischer Inhalte. Im Plenum und in Kleingruppen arbeiten wir mit den Anliegen und inneren wie äußeren Konflikten. Dazu gehört die individuelle Arbeit mit behindernden Glaubenssätzen und Verhaltensmustern ebenso wie die Arbeit im Plenum, um Gruppenprozesse im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation zu klären.

Uns ist es ein Anliegen, mit und innerhalb der Ausbildungsgruppe den gewaltfreien sozialen Wandel zu leben, der Ausdruck der Vision der Gewaltfreien Kommunikation ist.

- Unsere wichtigsten „Werkzeuge“ sind:
 - Präsenz – dass Lebendige im Hier und Jetzt hat Vorrang
 - Empathie – die Gefühle und Bedürfnisse in aller Tiefe erforschen
 - Authentizität – auch wir als TrainerInnen sind als Menschen mit Gefühlen und Bedürfnissen präsent
- DU stehst im Mittelpunkt - Deine Anliegen haben Raum und bekommen Unterstützung

- Wir schätzen den Wechsel von klarer Struktur und Offenheit für lebendige Prozesse
- Wir möchten die Gewaltfreie Kommunikation in jedem Moment lebendig halten, was konkret bedeutet, dass jeder eingeladen ist, sich selbst verantwortlich zu leiten und dass Entscheidungen, die die Gruppe betreffen, im „Giraffentanz“ geklärt werden - so dass die Bedürfnisse aller zählen.

Inhalte und Methoden

Grundlagen - das Kommunikationsmodell

- Beobachtungen ohne Bewertung ausdrücken
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- Klare Bitten und Strategien entwickeln
- Das Menschenbild der GFK
- Integration der gewaltfreien Haltung
- Schlüsselunterscheidungen

Selbst-Empathie, Ehrlichkeit und Klarheit

- Mich selbst offen und ehrlich ausdrücken
- Selbsteinfühlung
- Umgang mit Wut und Ärger
- Freundschaft schließen mit dem inneren Kritiker und „Wolfsdenken“
- Die Schönheit der Bedürfnisse hinter alten Schmerzen entdecken
- Grundlegende Glaubenssätze transformieren und verhindernde Muster erkennen
- „Schwierige Entscheidungen“ - die Illusion unvereinbarer Bedürfnisse
- Arbeit mit Wünschen – Bedürfnisse darin erkennen und neue Wege gehen

Auf den anderen empathisch eingehen

- Präsenz - die Kraft empathischen Zuhörens
- Das „4-Ohren-Modell“ der GFK
- „Giraffentanz“ (Ehrlichkeit und Empathie)
- Umgang mit einem „Nein“
- Umgang mit Kritik und Angriffen

GFK und Sozialer Wandel

- Die Gewaltfreie Kommunikation in Schulen, Kindergärten, Organisationen und Unternehmen
- Partnerschafts-Paradigma
- Den sozialen Wandel beginnen: die persönliche Vision leben

Methoden

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung
- Rollenspiele zu Anliegen der TeilnehmerInnen
- Prozessorientierte Plenums- und Einzelarbeit
- Supervision und Anleitung durch TrainerIn
- Angeleitete Selbstwahrnehmung zu Gefühlen und Bedürfnissen
- Ausbildungsbegleitende Unterstützungsgruppen

Die Fortbildung und die Art, in der sie konzipiert und gehalten wurde, haben mich nachhaltig beeindruckt und geprägt. Der Aufbau der Fortbildung - Wechsel aus theoretischem Input, der auf eine leicht verständliche und gut strukturierte Art vorgetragen war, und dem großen Raum für Selbsterfahrung und praktischen Übungen - hat mir sehr gut gefallen.
Ursula Diaz,
Personalentwicklerin,
Kroschke sign-internationall



Termine

23.-26. Februar 2012, Donnerstag 19.00 Uhr – Sonntag 12.30 Uhr

28. März - 1. April 2012, Mittwoch 19.00 Uhr – Sonntag 12.30 Uhr

10. – 13. Mai 2012, Donnerstag 19.00 Uhr – Sonntag 12.30 Uhr

21. – 24. Juni 2012, Mittwoch 19.00 Uhr – Sonntag 12.30 Uhr

6. – 9. September 2012, Donnerstag 19.00 Uhr – Sonntag 12.30 Uhr

Insgesamt 17 Seminartage

Kosten

Selbstzahler 2300,- Euro.

Unternehmen/Organisationen: € 3800,-

Hinzu kommen die Kosten für Hausnutzung (ca. € 7,- pro Tag) sowie für Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus oder Pension/Hotel (ca. € 40 – 80,- pro Tag , je nach Standard, Preisänderungen vorbehalten). Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung etc. sind jeweils bei Ankunft direkt an das Seminarhaus zu zahlen.

Der komplette Betrag ist bis zum 5. März 2012 fällig.

Ratenzahlung ist möglich (€ 50,- Zuschlag).

Wenn Deine Teilnahme an Deinen finanziellen Möglichkeiten scheitern würde, wende Dich an uns, wir sind zu individuellen Vereinbarungen auf Anfrage bereit. Da unsere Mittel begrenzt sind, bitten wir darum, damit behutsam umzugehen.

Teilnahmebedingungen

Es gibt keine formalen Teilnahmebedingungen und du brauchst keine Vorkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation. Erste Erfahrungen damit schaden jedoch nicht und erfahrungsgemäß können auch „Fortgeschrittene“ bei uns noch wesentlich an der Integration der Haltung .

Wir wünschen uns von Teilnehmern eine stabile emotionale Verfassung, normale psychische Belastungsfähigkeit und die Offenheit, sich ehrlich und tiefgehend mit sich und anderen auseinanderzusetzen. Wenn du in psychotherapeutischer Behandlung bist, oder gerade abgeschlossen hast, nimm bitte vor der Anmeldung Kontakt mit uns auf, um eine Teilnahme zu klären.



Anerkennung durch das Center for Nonviolent Communication (Trainerertifizierung)

Die Tage der Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation können für eine Anerkennung als Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation durch das Center for Nonviolent Communication (CNVC) eingebracht werden.

Von TeilnehmerInnen, die die Anerkennung als Trainer/in für GFK anstreben, wünschen wir uns die Bewusstheit, dass eine Ausbildung, gemäß den Richtlinien des CNVC, *ein* Baustein auf diesem Weg ist und *nicht* automatisch zur Anerkennung durch das CNVC führt.

Teilnehmerzahl

Die Gruppengröße ist auf max. 15 Teilnehmer beschränkt. Bei mehr als 15 Anmeldungen entscheidet der Eingang der Anmeldung bzw. unsere Auswahl. Sollten nach dem ersten Termin Plätze frei werden, werden weitere Anmeldungen berücksichtigt.

Wir behalten uns eine Absage der Ausbildung bei weniger als 8 Anmeldungen vor.

Ausbildungsort

Die Ausbildung findet statt im Seminarhaus Koinonia in Biburg, zw. Augsburg und Ulm. Das Haus bietet einfache, günstige Unterkünfte. In der nahen Umgebung gibt es weitere Pensionen und Hotels.

Koinonia Seminarhaus
Rommelsrieder Str. 25
86420 Diedorf-Biburg (bei Augsburg)
Tel.: +49 (0821) 4 86 15 09
Fax.: +49 (0821) 48 57 80
haus@koinonia.de
www.koinonia.de

Anreise

Mit dem Auto

In Biburg (B10) bei der Kirche in die Rommelsrieder Str. einbiegen, nach ca. 400 m sehen Sie bei der Bushaltestelle bereits unsere Hofeinfahrt.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Der nächste ICE Bahnhof ist Augsburg, ca. 12 km von Biburg entfernt. Direkt vor dem Hauptbahnhof finden Sie die Buslinien 506 und 507 des Augsburger Verkehrsverbundes. Diese fahren direkt nach Biburg (Fahrzeit ca. 30 min.) Haltestelle mit Linie 506 Biburg Post, mit Linie 507 Biburg Schlößle.

Unterkunft und Verpflegung

Das Seminarhaus Koinonia bietet einfache Unterkünfte und Verpflegung. Eine aktuelle Preisliste findet sich unter http://www.institut-sikor.de/download/Koinonia_Preisliste_2010.pdf

Anmeldung

Bitte melde Dich schriftlich mit dem beiliegenden Anmeldebogen an. Nach dem Eingang erhältst Du von uns eine Anmeldebestätigung mit den Kontodaten für die Anzahlung in Höhe von €

350,- (Verwendungszweck: „GFK Biburg, Teilnehmername“). Sobald deine Anzahlung bei uns eingegangen ist, bist du verbindlich angemeldet.

Schnuppern ohne Risiko - Rücktrittsbedingungen

Wenn Du das Aufbaumodul nach Besuch des ersten Termins (23.-26.2.12) nicht fortsetzen möchtest, kannst Du ohne weitere Verpflichtungen von der Anmeldung zurücktreten. Deine Anzahlung behalten wir in diesem Fall als Seminargebühr für das erste Wochenende ein. Du bezahlst für die in Anspruch genommene Unterkunft / Verpflegung.

Diese Rücktrittsgarantie gilt bis 2.3.2012. Danach sind die vollen Ausbildungskosten zu bezahlen und ein Rücktritt von der Anmeldung und/oder die Rückerstattung der Ausbildungsgebühr sind ausgeschlossen, gleich aus welchen Gründen (Krankheit, Unzufriedenheit, Konflikt mit Teilnehmern o.ä.). Das Nachholen der verpassten Ausbildungstage bzw. ersatzweise Teilnahme an einer anderen Ausbildung ist möglich, kann aber nicht garantiert werden.

Wenn du vor Beginn der Ausbildung von deiner Anmeldung wieder zurücktreten möchtest, gilt folgende Regelung:

- 50,- Euro als Bearbeitungsaufwand, wenn das Seminar noch nicht ausgebucht ist,
- 350,- Euro Absagegebühr, wenn das Seminar bereits ausgebucht ist und wir keine/n Ersatzteilnehmer/in finden.

Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen. Gleichzeitig möchten wir Dir und uns den Ärger ersparen, bei einer Krankheit/Unfall o.ä. auch noch die Seminargebühr zu berechnen. Wir möchten daher auf die Möglichkeit hinweisen, eine Reiserücktrittsversicherung über die Kosten der Ausbildung abzuschließen. Du kannst diese Versicherung im Internet oder in jedem Reisebüro abschließen.

Informationen

Für inhaltliche Fragen zum Seminar wende dich bitte an:

Markus Sikor

Tel: +49 (0)157 - 75 22 88 23

Email: info@markus-sikor.de

www.markus-sikor.de

Alexandra Boos

Tel: +49 (0)157 - 72 43 03 78

Email: boos@knotenloesen.com

www.knotenloesen.com

Für alle Fragen zur Unterkunft, Verpflegung, Anreise etc. wende dich bitte an:

Koinonia Seminarhaus

Rommelsrieder Str. 25

86420 Diedorf-Biburg (bei Augsburg)

Tel.: +49 (0821) 4 86 15 09

Fax.: +49 (0821) 48 57 80

haus@koinonia.de

www.koinonia.de



Anmeldung Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation 2012

Knoten lösen!

Alexandra Boos – Markus Sikor

Bahnhofstr. 3

72764 Reutlingen

Fax an +49 – (0)7121 – 14 77 832

- ✓ Hiermit melde ich mich für die Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation 2012 an. Die Seminarinformationen und Rücktrittsbedingungen habe ich gelesen und erkenne ich an.
- ✓ Die Anzahlung in Höhe von € 350,- überweise ich unter Angabe meines Namens und des Verwendungszwecks „GFK Biburg 2012, Teilnehmername“ auf das Konto, das mir in der Anmeldebestätigung mitgeteilt wird. Erst nach Eingang der Anzahlung bin ich verbindlich angemeldet.
- ✓ Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich mich während der Ausbildung voll verantwortlich für mich verhalten kann, nicht in psychotherapeutischer Behandlung bin und an keiner (psychischen) Krankheit, Drogenabhängigkeit oder Sucht leide.
- ✓ Ich bin damit einverstanden, dass meine Adressdaten an die anderen SeminarteilnehmerInnen dieser Ausbildung weitergegeben werden (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften etc.).

<input type="checkbox"/> Herr / <input type="checkbox"/> Frau, Vorname, Name	Geburtsjahr
Straße	
PLZ und Wohnort	Land (falls nicht D)
Telefon (Festnetz / mobil)	E-Mail
Name / Telefonnummer einer Person, die wir im Notfall benachrichtigen können:	
Datum, Unterschrift	

