

AUSBILDUNGSLEITUNG

Tamara Rohloff

Kommunikationstrainerin, GFK Trainerin, systemischer Business Coach und Supervisorin, Referentin, Speakerin und Schauspielerin. Tamara Rohloff kommt immer dann ins Spiel, wenn Unternehmen, Organisationen, Teams und Einzelpersonen nicht weiterwissen. Sie mag es, wenn aus „Problemen“ Lösungen werden.

Beate Jaschik

M.A. Soziologie/Politikwissenschaften/Ethnologie, Personalleiterin, Mediatorin, HR-Beraterin. Beate Jaschik beschäftigt sich täglich damit, ein zugewandtes Miteinander zu ermöglichen. Gewaltfreie Kommunikation lebt sie als Mindset für ein empathisches Miteinander.



ANMELDUNG

Informationen zu den Modulen, der Anmeldung, über das Stipendium usw. finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.klaeren-und-loesen.de/seminare/fortbildung/gfk-ausbildung

klären & lösen - Agentur für Mediation und Kommunikation

Seit 2005 Jahren beraten und unterstützen wir Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen mit Mediation, Coaching, Supervision, Konfliktberatung, Teamentwicklung und Organisationsentwicklung.

Als Ausbildungsinstitut bieten wir seit vielen Jahren Mediationsausbildungen in Berlin und Köln sowie Fortbildungen und Supervision für Mediator:innen an.

klären & lösen

■ **klären & lösen**
Agentur für Mediation und Kommunikation

Gubener Str. 35 II
10243 Berlin

030 84 31 32 29
info@klaeren-und-loesen.de
www.klaeren-und-loesen.de

klären & lösen

Agentur für Mediation und Kommunikation

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION



Grundausbildung

04.05.2024- 13.10.2024

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Stellen Sie sich vor, Sie könnten denken „Schwierige Gespräche gibt es nicht“. Stellen Sie sich vor, Sie könnten gelassener mit Vorwürfen und Schuldzuweisungen umgehen und würden trotz herausfordernder Situationen im Alltag konstruktiv und authentisch bleiben.

Die Gewaltfreie Kommunikation, ein von Marshall Rosenberg entwickeltes Kommunikationstraining, beleuchtet Themen unseres Alltags und unseres Arbeitslebens. Beziehungsweisheit im privaten oder beruflichen Alltag, Teamkommunikation, Konfliktsensibilität, Grenzen setzen und akzeptieren, sinnvolles Feedback, Selbstbewusstsein als Schlüssel für Gesprächsführung, Macht, Ohnmacht und Selbstermächtigung. Kurz gesagt: Gelingende Kommunikation hält gesund, fördert ein zufriedenes und erfolgreiches Leben und bietet Lösungsansätze.

Und vergessen Sie bitte nicht: Kommunikation bezieht sich nicht nur auf Gespräche mit Anderen. Sie hält uns vor Augen, was wir häufig aus den Augen verlieren. Wir reden viel mit uns selbst und das hat Auswirkungen.

FAKTEN

- 5 Wochenenden (Samstag und Sonntag von 9:00 - 16:00 Uhr)
- Drei Übungsabende während der Ausbildung
- Ein individuelles Coaching
- Maximal 20 Teilnehmer:innen
- Alle Unterlagen auch online verfügbar
- Insgesamt 70 Zeitstunden
- Als Bildungsurlaub in Berlin anerkannt
- Ausbildungskosten 1.950 Euro
- Ratenzahlung möglich

ÜBERBLICK UND DATEN

1. Wochenende: 04./05.05.2024

- GFK: Das Modell für gelingende Beziehungen
- Was ist Gewaltfreiheit?
- Das 5 Schritte Modell
- Trennende Kommunikationsmuster und ihre Wirkung in Gesprächssituationen
- Bedürfnisse und Strategien - ein sich ergänzendes Paar

2. Wochenende: 08./09.06.2024

- Der Gesprächsanfang: Beschreiben statt bewerten
- Gefühle statt Tätergefühle
- Bitten/Forderungen/fromme Wünsche... und wie wir die Chance auf Erfüllung erhöhen
- Erste Fallbearbeitung mit den 5 Schritten

3. Wochenende: 13./14.07.2024

- Empathie und ihre Kraft im Alltag
- Empathie/Mitgefühl/Mitleid
- Verstehen heißt nicht einverstanden sein
- Fremd- und Selbstempathie: das Wunder in Gesprächssituationen

4. Wochenende: 07./08.09.2024

- Wie geht Konflikt?
- Ärger - ein gedankengemachtes Gefühl
- Glaubenssatzarbeit zum Thema Konflikt
- Perspektivwechsel als Deeskalationsstrategie
- Welcher Konflikttyp bin ich?
- Soziale Ansteckung

5. Wochenende: 12./13.10.2024

- Grenzen setzen - Selbstempathie
- Rollenarbeit und Einbeziehung der Transaktionsanalyse
- Nein hören - Nein akzeptieren
- Eine kleine Reise ins Thema Schuld und Scham
- Der Giraffenschrei: Ärger wertschätzend ausdrücken

