

Lebendig in Beziehung mit mir und anderen

GFK- Jahrestraining für Fortgeschrittene

Das Jahrestraining beruht auf den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, die bereits in anderen Trainings vermittelt wurden. Wir wünschen uns, dass die Teilnehmenden mindestens 12 Tage GFK-Trainings besucht haben, da wir gern auf diesen Erfahrungen aufbauen möchten und die methodische Vorgehensweise der vier Schritte sowie die Schlüsselunterscheidungen voraussetzen. Der Schwerpunkt wird auf der Vertiefung und Verinnerlichung des Bekannten liegen, sodass wir die Haltung der GFK immer selbstverständlicher in unser Leben und Handeln integrieren können.

Wir schaffen einen sicheren Raum für das, was sich in der Gruppe entwickelt. Die Auseinandersetzung mit uns selbst und innerhalb der Gruppe ermöglicht uns einen tiefen Kontakt zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen, sodass wir uns zunehmend authentisch und aufrichtig ausdrücken können. Es wird Spielraum für jede/n einzelne/n geben, ihre/seine Themen und Prozesse zu bearbeiten. Durch die Energie der Gruppe entsteht eine Qualität, die es uns ermöglicht, Türen zu öffnen und neue Potentiale zu entfalten. Der Fokus liegt dabei auf der persönlichen Entwicklung.

Das Jahrestraining richtet sich an Menschen, die...

- die GFK vertiefen, festigen und nachhaltig in ihrem Leben verankern möchten.
- sich mehr Souveränität in Kommunikationsprozessen wünschen.
- ihre persönlichen Themen in einer achtsamen, wertschätzenden und unterstützenden Atmosphäre bearbeiten möchten.
- bereit sind, sich zu öffnen und aktiv einzubringen, um durch Erleben und Erfahren zu lernen.
- Mitgefühl nach innen und außen üben und stärker in ihre Haltung integrieren möchten.
- Konflikte konstruktiv bearbeiten möchten.
- die spirituelle Energie der GFK genießen möchten.
- Verbundenheit zu sich selbst und anderen bewusst stärken möchten.
- Seminartage für eine Zertifizierung beim CNVC oder GFK-Fachverband sammeln möchten.
- ihre Fähigkeit, GFK an andere weiterzugeben, reflektieren möchten.

- eine Mischung aus Spaß, Tiefe, Leichtigkeit, Lebendigkeit und Intensität genießen.



Zertifizierung:

Voraussetzungen für ein Abschlusszertifikat der EEB Niedersachsen für dieses Jahrestarining sind neben der regelmäßigen Teilnahme (max. 10 % Fehlzeit) die Dokumentation eines persönlichen GFK-Prozesses, der während der Trainingszeit stattfand. Die 15 Tage der Ausbildung können nach den Richtlinien des Center for Nonviolent Communication für die Zertifizierung als Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation angerechnet werden und somit als Baustein für die insgesamt 50 Tage umfassende Trainerausbildung dienen (www.cnvc.org).

Termine und Arbeitszeiten:

Das Training umfasst 100 Zeitstunden, läuft über 9 Monate und beinhaltet 5 Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche (anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz). Tagungsort ist die Woltersburger Mühle in der Nähe von Uelzen (www.woltersburgermuehle.de) Wir haben diesen Ort gewählt, um das Arbeiten in einer angenehmen Atmosphäre und Umgebung zu genießen. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern in kleinen Häusern (4 – 6 Zimmer) mit gemeinsamem Bad, das Mittagessen ist vegetarisch, meist mit regionalen und biologisch erzeugten Produkten.

Zwischen den Terminen haben Sie Zeit, das Gelernte zu üben, in Ihr familiäres und berufliches Umfeld zu integrieren und Ihre Erfahrungen anschließend in der Ausbildungsgruppe zu reflektieren. Ein weiterer Vorteil einer Langzeitgruppe liegt darin, dass die Dauer und Intensität ein Vertrauen zwischen den Teilnehmenden entstehen lässt, das sich in kürzeren Seminaren nicht in diesem Umfang bilden kann.

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| 1. WE: | Fr. 01.- Sa. 02. März 2019 |
| 2. WE: | Fr. 26. - Sa. 27. April 2019 |
| BU-Woche: | Mo. 17.- Fr. 21. Juni 2019 |
| 3. WE: | Fr. 30. – Sa. 31. Aug. 2019 |
| 4. WE: | Fr. 25. – Sa. 26. Okt. 2019 |
| 5. WE: | Fr. 29. – Sa. 30. Nov. 2019 |

Arbeitszeiten an den Wochenenden: Fr. 10.00 – 20.30 Uhr, Sa. 9.00 – 16.30 Uhr

Arbeitszeiten im Bildungsurlaub: Mo. 15.00 – Fr. 12.30 Uhr

Inhalte und Methoden:

Wir arbeiten prozessorientiert und werden neben kurzen theoretischen Inputs viel Raum für strukturierte Übungen in Partner- oder Gruppenarbeit zu verschiedenen Aspekten der GFK haben. Anhand der Fallbeispiele aus der Gruppe haben wir die Möglichkeit, unsere empathische Haltung zu vertiefen und durch ehrliches Feedback darin zu wachsen.

Gemeinsame Reflexion eröffnet uns ein intensiveres Verständnis unserer Denkprozesse.

Meditative Übungen unterstützen uns, die Spiritualität der GFK zu erleben.

Wir freuen uns auf 15 Tage mit einer Gruppe von Menschen, die sich auf diese

Arbeitsweisen und Themenbereiche einlassen mögen und sich mit ihren Wünschen und

Bedürfnissen zeigen, um ihre Ressourcen zu nutzen und Entwicklung und Wachstum zuzulassen.

Der besonders schöne Seminarort wird uns dabei unterstützen, unsere Lebendigkeit und unsere Gemeinschaft zu genießen.

Die folgenden Themenbereiche werden den inhaltlichen Rahmen für unsere Arbeit bieten und entsprechend der Wünsche der Teilnehmenden in das Training einfließen:

- Selbstannahme, mein Potential, mein innerer Boykotteur
- Abgrenzung und ehrlicher Selbstaussdruck
- Lebendigkeit und Verletzlichkeit als zwei wesentliche Aspekte unseres Lebens
- Umgang mit Denkmustern und Glaubenssätzen
- Respekt und Wertschätzung in herausfordernden Situationen
- Erforschung der Schönheit unserer Bedürfnisse
- Lebensdienliche Systeme, Macht miteinander entwickeln
- Führungsverantwortung, Gestaltung von Zusammenarbeit
- Verstehen von starken Gefühlen wie Wut, Schuld oder Scham
- Kommunikation in Partnerschaft und Familie
- Heilung von alten Wunden, Vergebung, Zulassen von Trauerprozessen
- Transformation von Konflikten
- Spürbares Erleben von Spiritualität

Fortbildungsteam:

Cornelia Timm und Kurt Südmersen, beide Jg. 1955, haben 1999 gemeinsam das ORCA-Institut für Konfliktmanagement und Training gegründet (www.orca-institut.de).

Cornelia hat zuvor 20 Jahre als Lehrerin gearbeitet, ist jetzt Mediatorin im Bundesverband Mediation e.V. und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC.

Kurt ist Diplom-Pädagoge und hat lange Zeit in verschiedenen NGOs gearbeitet. Nach einer Ausbildung zum Gestalttherapeuten zertifizierte er sich als Ausbilder für Mediation im Bundesverband Mediation e.V., ordiniertes Zenlehrer.

Beide leiten seit 1999 Ausbildungen und Trainings in Mediation und Gewaltfreier Kommunikation nach Rosenberg.

Teilnehmerzahl:

Das Training findet statt, wenn sich mindestens 12 Teilnehmende anmelden. Sie wird nicht mehr als 18 Teilnehmer/innen umfassen. Bei mehr als 18 Anmeldungen entscheidet das Eingangsdatum der Anmeldung.

Gebühr und Zahlungsmodalitäten:

Gesamtkosten: 2.550,- €
(Kosten der Ausbildung: 1.800,- €,
Kosten für Unterkunft und Verpflegung 750,- €)

Zahlungsmöglichkeiten:	1 Rate: á	2.550,00 €
	3 Raten á	850,00 €
	6 Raten á	425,00 €
	10 Raten á	255,00 €

Veranstalter:



In Zusammenarbeit mit:



Anmeldung an die:

EEB Braunschweig, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 1, 38300 Wolfenbüttel
eeb.braunschweig@evlka.de

Ansprechpartnerin:

Jutta Salzmann

EEB Braunschweig

Tel.: 05331 - 802 542

jutta.salzmann@evlka.de

Wenn Sie sich für die Fortbildung anmelden, erhalten Sie von uns einen Fortbildungsvertrag zugeschickt, in dem die Geschäftsbedingungen beschrieben sind. Die Anmeldung wird erst mit Vertragsunterschrift rechtsgültig.

Außerdem schicken wir ein Formular zu, mit dem Sie die Zahlungsmodalitäten wählen und festlegen können.

Absender

**An die
Evangelische Erwachsenenbildung
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 1
38300 Wolfenbüttel**

**Verbindliche Anmeldung für das
GFK- Jahrestraining für Fortgeschrittene**

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

Tel.Nr.: _____

ggf. dienstl. _____

Geb. Datum : _____

E-Mail: _____

Ich benötige eine Bescheinigung für den Arbeitgeber: Ja Nein

Datum: _____

Unterschrift: _____