

Curriculum - Gewaltfreie Kommunikation Jahresausbildung

Ziele der Ausbildung

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), die von dem Psychologen und Konfliktmediator Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde, ist eine der weltweit am häufigsten und erfolgreichsten verwendeten Methoden der Konfliktmediation. Sie findet Anwendung in Krisengebieten, zur Schulung von pädagogischem und medizinischem Personal und im privaten Coaching. Rosenberg hatte sich lange mit der Frage beschäftigt, wo Gewalt ihren Ursprung hat und fand die Grundlage menschlicher Gewalttätigkeit in unserem Denken und unserer Sprache. Er entwickelte die GFK als eine Sprache, der eine Haltung zugrunde liegt, die auf Wohlwollen, Wertschätzung und dem Erkennen von menschlichen Bedürfnissen basiert.

Ziel der Ausbildung ist die Befähigung der Auszubildenden, die GFK über das theoretische Verständnis hinaus als Haltung zu begreifen und in dieser Haltung ihr privates und berufliches Handeln konstruktiv zu gestalten.

Die Auszubildenden gewinnen Klarheit über eigene Denk- und Kommunikationsmuster und lernen diese zu transformieren. Die Kompetenz eigene Konflikte effektiv zu lösen und Konflikte anderer Personen mediativ zu begleiten wird gestärkt. Die Ausbildung ist damit ein wirkungsvoller Beitrag zu Selbsterfahrung und wohlwollendem Selbstmanagement. Sie fördert zudem die Entwicklung der Sozialkompetenz und befähigt zur Anwendung der GFK-Methodik im privaten Bereich, in sozialen Berufen und in Führungspositionen.

Zulassungsvoraussetzungen

- Mindestalter 21 J.
- Nachweis eines Einführungsseminars in Gewaltfreier Kommunikation durchgeführt von zertifizierten Trainer*innen
- Aufnahmegespräch zur Feststellung der Motivation und Eignung

Aufbau und Dauer

12 Weiterbildungstage, verteilt auf ein Jahr sowie Einzelcoaching und Lerngruppen

Seminare: 6 Seminare mit je 2 Weiterbildungstagen

Coaching: 5 Sitzungen Einzelcoaching zur intensiven, individuellen Förderung

Lern-/Empathiegruppen: eigene Praxis-, Reflektions- und Übungssettings der Teilnehmenden in Kleingruppen von mindestens 10 x 2 Stunden

Abschlusskolloquium: Präsentation eines eigenen Projekts als Abschlussleistung

Der Gesamtumfang beläuft sich auf 90 Präsenzstunden.

Seminare:

1. Eintauchen in GFK als Haltung:

GFK als Haltung verstehen lernen; Gefühle wahrnehmen; Empathie geben und empfangen

2. Selbstempathie Vertiefung I:

Trigger und Projektionen verstehen; Urteile transformieren; Vom Bedürfnis zur Strategie; Klare Bitten stellen

3. Selbstempathie Vertiefung II:

*Schamgefühle bewusst wahrnehmen, verstehen und konstruktiv behandeln;
Kommunikationsmuster erkennen und empathisch wandeln*

4. Empathie in Konflikten:

GFK in Konflikten und herausfordernden Situationen anwenden

5. GFK in die Welt tragen:

Kreative und Instrumentelle Macht unterscheiden; GFK als Instrument zu sozialem Wandel

6. GFK verankern:

Entscheidungen treffen mit GFK; Intensivierung und Stärkung der GFK-Haltung mit Embodiment und Priming (nach Zürcher Ressourcen Modell)

Abschluss und -voraussetzungen

Zertifikat: Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation

(Baustein der Ausbildung zur internationalen Anerkennung als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation durch das Center for Nonviolent Communication (CNVC))

- mindestens 90 Präsenzstunden
- Nachweis der Lerngruppenteilnahme (anhand von Evaluations-Protokollen)
- erfolgreiche Teilnahme am Abschlusskolloquium

Kosten

Einzelcoaching: 500€

Gruppenseminare: 1290€

Gesamtkosten: 1790 €

Trainerin:

Paula Johanna Herwig, Politologin M.A.

CNVC-anerkannte GFK-Trainerin,

ausgebildete Mediatorin, ausgebildete Supervisorin und Coachin