

Gewaltfreie Kommunikation
Seminare mit Katarina Gens und Annette del Olmo Hernandez
Termine 2019

Die Seminare bauen in dieser Reihenfolge aufeinander auf, deshalb empfehlen wir diese Reihenfolge:

Basisseminar 1 mit Katarina Gens (für Einsteiger) freitags: 18 – 21:30 Uhr Berlin - Kreuzberg keine Voraussetzung nötig 30 € <small>(Termine einzelnen buchbar, bauen nicht aufeinander auf)</small>	Basisseminar 2 mit Katarina Gens (zur Vertiefung) freitags: 18 – 21:30 Uhr Berlin - Kreuzberg Voraussetzung: Basissem. 1 25 € <small>(Termine einzelnen buchbar, bauen nicht aufeinander auf)</small>	Praxisseminare mit Katarina Gens (* Sept. zusammen mit Annette del Olmo) Sa / So: 10 – 17 Uhr Berlin - Neukölln Voraussetzung: Basisseminar 1 & 2 160 € <small>(Termine einzelnen buchbar, bauen nicht aufeinander auf)</small>	9. Grundausbildung insgesamt 16 Tage mit Katarina Gens und Annette del Olmo Sa / So: 10 – 17 Uhr Berlin - Neukölln Voraussetzung: Praxisseminar oder vergleichbare Kenntnisse 110 € / Tag
Fr. 11. Januar Fr. 15. Februar Fr. 05. April Fr. 17. Mai	Fr. 08. März Fr. 24. Mai Fr. 13. September Fr. 29. November	Sa / So 23./ 24. März Sa / So 25./ 26. Mai Sa / So 14./ 15. September* Sa / So 30.11. / 01.12.	1.+ 2. Block 24. - 27. Oktober 2019 3. Block 23. / 24. November 2019 4. Block 14. / 15. Dezember 2019 5. Block 11. / 12. Januar 2020 6. Block 15. / 16. Februar 2020 7. Block 21. / 22. März 2020 8. Block 18. / 19. April 2020 kostenloser Info-Abend: 27. 09. 2019
Fr. 14. Juni Fr. 02. August Fr. 06. September Fr. 15. November	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p style="text-align: center;">Die Grundausbildung und die Praxisseminare sind förderfähig mit der Bildungsprämie - Infos dazu auf der Rückseite</p> </div>		
<p>Bitte online anmelden unter: www.gewaltfreiforum.de Tel: 033875 900 252 Den genauen Ort und weitere Info erhalten Sie nach der Anmeldung!</p>			

Was erwartet Sie im Basisseminar 1 und 2?

Im **Basisseminar 1** erfahren Sie die **grundlegendsten Kenntnissen der Gewaltfreien Kommunikation in Theorie** und etwas Praxis. Danach können Sie entscheiden, ob und in welcher Weise Sie die Gewaltfreie Kommunikation für sich weiter nutzen wollen. Selbst wenn Sie schon einiges von Marshall Rosenberg gelesen haben, ist es nützlich, die Kenntnisse noch einmal zu besprechen.

Sie erfahren etwas über:

- ❖ trennende und verbindende Kommunikation (Wolfs- und Giraffenwelt)
- ❖ die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- ❖ den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation
- ❖ die Haltung der gewaltfreien Kommunikation



Im **Basisseminar 2** geht es ebenfalls in **Theorie und Praxis** um:

- ❖ übrig gebliebene Fragen aus dem Basisseminar
- ❖ Besonderheiten der vier Schritte
- ❖ wie wir unsere Gefühle steuern
- ❖ Wolfs- und Giraffenohren
- ❖ Unterschied zwischen Bedürfnissen – Strategien / Bitten

Was erwartet Sie im Praxisseminar?

Praxisseminar über zwei Tage mit ca. 12-15 Teilnehmern. Voraussetzung für dieses Seminar ist der Besuch eines Basisseminares 1 oder 2 oder vergleichbare Grundkenntnisse; hier geht es um die praktische Anwendung der 4 Schritte im Alltag ohne lange theoretische Ausführungen.

In gezielten kleinen Übungen vertiefen wir das Verständnis und die Anwendung der 4 Schritte und tasten uns somit an das Üben an Beispielen aus Ihrem Alltag heran. Körper- und Achtsamkeitsübungen unterstützen die Lernerfahrung.

Die Struktur ist:

- ❖ Vertiefende Fragen zur Gewaltfreien Kommunikation, damit alle etwa auf dem gleichen Stand sind
- ❖ gezielte, kleine Übungen zu den 4 Schritten und der Haltung der GFK
- ❖ Übungen an Beispielen aus dem Leben der Teilnehmer: Privat - Familie - Beruf - Öffentlichkeit
- ❖ Vorbereitung der Übungsbeispiele in Kleingruppen
- ❖ Ausprobieren und Üben der vorbereiteten Situation im Rollenspiel im Plenum
- ❖ Auswertung der Übungssituationen (verstärkendes Feedback)

offene Übungsabende in Berlin 2. Halbjahr 2019:

mit **Annette del Olmo**: ca. alle 2 Monate montags
von 18:30 – 21 Uhr in 12049 Berlin-Neukölln (U-Bhf. Boddinstr.)
Ströme-Institut, Hermannstr. 48 (2. HH, 5. Etage)
Bitte spätestens 2 Tage vorher voranmelden
unter 030 / 621 3839 oder info@yoga-und-kommunikation.de
Kosten: 12 € (Mietumlage)
Termine: 09.09. / 18.11. 2019

mit **Katarina Gens**: jeden 3. Donnerstag im Monat (i.d.R.)
von 18 - 20:45 Uhr in 10823 Berlin – Schöneberg
(U-Bhf. Eisenacher Str.) „frei-raum“, Eisenacher Str. 43 (im Hof),
Kosten: 10 € (Mietumlage)
Bitte bis zum Übungsgruppentag bis 12 Uhr online anmelden unter:
www.gewaltfrei.de/ku/ugruppe.php
Termine: 15.08. / 19.09. / 17.10. / 21.11. / 19.12. 2019

Eine Auflistung sämtlicher Übungsgruppen, Seminare und sonstigen Angebote mit Gewaltfreier Kommunikation finden Sie unter:

www.gewaltfrei.de

*** Förderung mit der Bildungsprämie:**

Unsere **Praxisseminare** und die **Grundausbildung** sind jährlich als Weiterbildungsmaßnahmen mit der Bildungsprämie förderfähig.

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Für die Bildungsprämie gilt seit Juli 2017 keine Altersbegrenzung mehr, so dass auch Erwerbstätige unter 25 Jahren und Rentner einen Prämiegutschein beantragen können. Ausschlaggebend sind allein der Erwerbsstatus (mind. 15 Stunden pro Woche, dazu zählt auch die Eltern- oder Pflegezeit) und das zu versteuernde Jahreseinkommen von maximal 20.000 Euro (als gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro).

Die Beantragung ist ohne großen Aufwand möglich, auch dann wenn die Fortbildung nicht in direktem Zusammenhang mit dem Berufsbild steht.

Infos finden Sie unter: www.bildungspraemie.info

CONEX - books and more

Sämtliche **Materialien zur Gewaltfreien Kommunikation**

- Bücher, Hefte, Handpuppen und Ohren, Arbeitsblätter, Hörbücher, DVDs, Spiele, -
können Sie beziehen von:

CONEX - books and more (www.conexbooks.de)

Wir versenden ab einem Materialwert von 25 € portofrei innerhalb Deutschlands.