

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die HAG-Reihe **Gewaltfreie Kommunikation® nach Marshall Rosenberg (GFK) (Nr. 18850)** verbindlich an und erkenne die Anmelde- und Teilnahmebedingungen der HAG an.

Mein Zahlungswunsch:

- ich möchte den Frühbucherrabatt nutzen (nur möglich bis 14.02.2020) und zahle den reduzierten Gesamtbetrag in Höhe von 1 125,00 € sofort
- ich zahle in fünf Raten à 236,00 € (= Gesamtbetrag 1 180,00 €)

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Beruf/Arbeitsfeld \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum                      Unterschrift

Bitte fügen Sie Ihrer Anmeldung ein Foto bei und beschreiben Sie in einigen Sätzen, was Sie dazu bewegt sich mit der Gewaltfreien Kommunikation auseinanderzusetzen und sich für diese Fortbildungsreihe anzumelden.

## Seminarzeiten

Freitag 18:15 – 21:30 Uhr  
Samstag 10:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag 10:00 – 13:30 Uhr

## Fortbildungstermine

27. – 29.03.2020  
08. – 10.05.2020  
26. – 28.06.2020  
24. – 26.07.2020  
18. – 20.09.2020

## Infoabend

Donnerstag, 06.02.2020, 19:00 Uhr  
vhs Heidelberg, Raum lt. Aushang

## Seminarort

vhs-Gebäude  
Bergheimer Straße 76  
69115 Heidelberg

## Seminargebühren (inkl. Kursunterlagen, Pausengetränke und Snacks)

- 1 180,00 €  
(Für Frühbucher 1 125,00 €  
bei Anmeldung bis 14.02.2020)

## Weitere Informationen und Anmeldung

Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung  
Bergheimer Straße 76 · 69115 Heidelberg  
Tel. 06221.91 19 31 · Fax 06221.91 19 55  
hag@hag-hd.de · www.hag-hd.de

# Gewaltfreie Kommunikation®

nach Marshall Rosenberg

Eine Fortbildungsreihe  
über fünf Wochenenden  
ab März 2020

## Gewaltfreie Kommunikation® nach Marshall Rosenberg (GFK)

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt einen Weg, wie Sie die Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen lebendig halten oder wiederbeleben können. Sie ist eine Gesprächsform und eine Lebenshaltung, mit der Menschen lernen, ihren sprachlichen Ausdruck und die Art ihres Zuhörens zu verändern. Sie erweitert die Möglichkeiten, selbst unter herausfordernden Umständen wertschätzend im Kontakt zu bleiben. Sie regt an, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ehrlich auszudrücken und gleichzeitig den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen respektvoll zu begegnen.

Marshall Rosenberg, Psychologe und international anerkannter Konfliktmediator, hat das Modell der Gewaltfreien Kommunikation vor fast 40 Jahren entwickelt, um in Konfliktsituationen das Gewaltpotenzial zu verringern und die Bereitschaft zur Kooperation zu fördern.

Seitdem reiste er um die Welt, um in Krisengebieten zu vermitteln und sein Modell einer friedfertigen Sprache in Seminaren an Menschen weiterzugeben. Er war Gründer des internationalen Netzwerks „Center for Nonviolent Communication“ (CNVC).

### Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation bereits in einer Einführung kennen gelernt haben und sich nun vertieft mit ihr beschäftigen möchten.

Lehrer/-innen, Erzieher/-innen, Mediator/-innen, Berater/-innen und andere Personen, die in pädagogischen, sozialen, beratenden und therapeutischen Berufsfeldern tätig sind. Darüber hinaus ist die Fortbildung offen für alle Menschen, die im beruflichen oder privaten Umfeld ihre Kommunikation verbessern und bereichern möchten. Hinweis: Trotz hohem Selbsterfahrungsanteil kann und soll die Fortbildung keinesfalls als Therapieersatz gelten!

### Teilnahmevoraussetzung

Vor Beginn der Fortbildung müssen Sie eine Einführungsveranstaltung, z. B. bei der Volkshochschule Heidelberg ([www.vhs-hd.de](http://www.vhs-hd.de)) oder bei der Seminarleiterin Rita Geimer-Schererz, besucht haben.

### Ziele der Fortbildung

- Vertiefung des Verständnisses der GFK
- im Sprechen natürlicher und flüssiger werden
- Sicherheit gewinnen, um die GFK im beruflichen Alltag und täglichen Leben anzuwenden

### Themen

- die vier Schritte der GFK
- einige Schlüsselunterscheidungen der GFK
- die Kraft einfühlsamen Zuhörens
- die Integration der Haltung, die hinter der GFK steht, durch die Bearbeitung aktueller Konfliktsituationen
- die Transformation von Verhaltensmustern (Glaubenssätze bearbeiten)

### Inhalte

- Beobachtungen ohne Bewertung ausdrücken
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- Klare Bitten und Strategien ausdrücken
- Die Kraft einfühlsamen Zuhörens entdecken
- Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation
- Schlüsselunterscheidungen der Gewaltfreien Kommunikation
- Gewaltfreie Kommunikation und sozialer Wandel

### Aktivitäten von Seiten der Teilnehmenden

Zwischen den einzelnen Ausbildungsabschnitten treffen sich die Teilnehmenden in Kleingruppen. Diese „peer-groups“ dienen dem Erfahrungsaustausch und bieten die Möglichkeit, miteinander die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation zu üben.

Die Fortbildung schließt mit einem Abschlusskolloquium und intensivem Feedback-Austausch ab.

### Die Seminarleiterin

Rita Geimer-Schererz, Kommunikationsberaterin, Coach und Mediatorin, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), arbeitet in eigener Praxis (dialog forum, Mörlenbach). Ihr Anliegen ist es, dazu beizutragen, dass in möglichst vielen gesellschaftlichen Bereichen eine konstruktive und wertschätzende Gesprächs- und Begegnungskultur entsteht.