

## **Berufsbegleitende Fortbildung**

### **Gewaltfreie Kommunikation**

**01/2019 – 07/2019**

**Gewaltfreie Kommunikation** Die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation eröffnet uns neue Wege eines einvernehmlichen und lösungsorientierten Umgangs mit anderen und mit uns selbst.

**Zielgruppe** Die berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in einer Einführung kennengelernt haben und Sicherheit und Vertrauen gewinnen möchten, um sie im Umgang mit sich selbst und anderen anzuwenden und weiterzugeben. Bewährt hat sich diese Art der Kommunikation im privaten und institutionellen Rahmen. Insbesondere natürlich dort, wo Kommunikation eine wichtige Rolle spielt: in Familie und Partnerschaft, in Teams, in der Pflege, in der Schule etc..

## Inhalte

### Module 1-4

Die Basis der GFK

- Wie entsteht Gewalt?
- Lebensentfremdende und lebensdienliche Kommunikation
- Befreiung aus dem Täter-Opfer-Spiel
- Arten des Umgangs

Das Gerüst der GFK – Bestandteile und wichtige Unterscheidungen

- Beobachtung und Bewertung
- Gefühle und Gedanken
- Bedürfnisse und Strategien
- Bitten und Forderungen

Das Herz der GFK

- Authentisch Sprechen
- Empathisch Hören
- Selbstempathie
- Einfühlsam sein
- Verbindung schaffen

Der Beitrag der GFK zu Gewaltlosigkeit, Deeskalation und Konfliktbehebung

- Wahres Zuhören lernen
- Wirkliche Selbstversorgung

## Zeitraumen/Gebühren:

jeweils 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Module 1- 4 von 01/19 bis 04/19

Sa, 26.01. und So, 27.01.

Sa, 23.02. und So, 24.02.

Sa, 16.03. und So, 17.03.

Sa, 06.04. und So, 07.04.

## Gebühr:

**1000,00 €**

### **Module 5 - 7**

#### GFK in speziellen Situationen

- Mit Freude „Nein-sagen
- Das „Nein“ hören können
- Umgang mit Ärger
- Schmerz und Trauer begegnen
- Die gewaltfreie Selbstmitteilung (das Dialog-Modell)

#### Angst versus Freiheit und Glück

- Wie entsteht Angst?
- Wie kann sie transformiert werden?
- Was sagt die Wissenschaft?
- Welchen Beitrag leisten meine Glaubenssätze?

#### Aus dem Herzen leben

- Zugang zu Liebe und Mitgefühl
- Schmerz verstehen
- Achtsam sein
- Mitgefühl statt Mitleid leben

#### Gesellschaftlichen Wandel gestalten

- Das Leben feiern
- Die Gewalt des Lobens
- Wertschätzung und Dankbarkeit leben
- GfK und Spiritualität

**Zeitraumen/Gebühren:** jeweils 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Module 5- 7 von 05/19 bis 07/19

Sa, 11.05. und So, 12.05.

Sa, 01.06. und So, 02.06.

Sa, 06.07. und So, 07.07.

**Gebühr:** **750,00 €**

**Methoden**

Erfahrbare Vermittlung der Inhalte, durch:

- Theoretische und praktische Präsentationen
- Übungen an praxisnahen Beispielen
- Übersichtliche Lehreinheiten zu den einzelnen Schwerpunkten
- Übungen in Kleingruppen
- Vorträge, Filme
- Kontemplationen
- Übungen zur Förderung des Körperbewusstseins und der Eigensensibilität

**Trainer/-in**

**Günter Herold** ist zertifizierter Trainer in Gewaltfreier Kommunikation und leitet seit vielen Jahren Seminare und Coachings im deutschsprachigen Raum. Er ist Dipl. Betriebswirt (FH) und Lehrbeauftragter an der HS München.

**Zertifikat**

Die Fortbildung kann als Baustein der Ausbildung zum/r Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation nach den Richtlinien des Center for Nonviolent Communication verwendet werden

**Ort**

vhs Tübingen, Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen  
Raum 015

**Information**

vhs Tübingen    Susanne Christel    07071 5603 39  
lehrgaenge@vhs-tuebingen.de

## Vertrag

Name

---

Anschrift

---

---

Telefon

---

E-Mail

---

### Rücktrittsbedingungen

Abweichend von unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten folgende Rücktrittsbedingungen: Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form gegenüber der vhs Tübingen gültig. Wir berechnen bei Rücktritt und Umbuchungen bis 4 Wochen vor Seminarbeginn eine Bearbeitungsgebühr von € 25. Melden Sie sich 3-4 Wochen vor Seminarbeginn ab, ist der Seminarpreis zu 50%, ab 2 Wochen vorher zu 100% zu zahlen, es sei denn Sie benennen eine Ersatzperson. Das gilt auch bei Absagen wegen Krankheit oder anderer beim Teilnehmer liegende Gründe.

Ich melde mich für folgenden Kurs verbindlich an:

182-56153

191-56150

---

Datum Ort

Unterschrift

### Zahlungsweise

Ratenzahlung:

**Module 1 – 4    182-56153**

**Ratenplan ohne Förderung:**

250,00 € jeweils um den 24ten der Monate Januar, Februar, März, April 2019

**Ratenplan bei Einreichung Fachkursförderung 50%:**

250,00 € um den 29.01.2019

250,00 € um den 29.03.2019

**Ratenplan bei Einreichung der Fachkursförderung 30%:**

350,00 € um den 29.01.2019

350,00 € um den 29.03.2019

**Ratenplan bei Einreichung eines Prämiengutscheins**

250,00 € um den 29.01.2019

250,00 € um den 29.03.2019

Ratenzahlung:

**Module 5 - 7    191-56150**

**Ratenplan ohne Förderung:**

375,00 € um den 01.05.2019

375,00 € um den 01.06.2019

**Ratenplan bei Einreichung Fachkursförderung 50%:**

187,50 € um den 01.05.2019

187,50 € um den 01.06.2019

**Ratenplan bei Einreichung der Fachkursförderung 30%:**

262,50 € um den 01.05.2019

262,50 € um den 01.06..2019

**Ratenplan bei Einreichung eines Prämiengutscheins:**

187,50 € um den 01.05.2019

187,50 € um den 01.06.2019

### Abbuchungserklärung

Die Raten werden per Abbuchungserklärung von der vhs Tübingen abgebucht.

- Ich bin mit der Abbuchung der jeweiligen Rate von meinem Konto einverstanden.

Kreditinstitut: .....

IBAN: .....

BIC: .....

Datum/Unterschrift Teilnehmer/-in:

.....

**Alternativ:**

- Ich überweise die gesamte Gebühr mit Angabe der Kursnummer **182-50903** (Module 1 -4) u./o. **191-50904** auf folgendes Konto KSK Tübingen  
BIC: SOLADES1TUB                      IBAN: DE2064150020000012005