

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

1.03.2025 – 13.07.2025 IN BERLIN

GRUNDAUSBILDUNG - INHALTE UND ZIELE

Stellen Sie sich vor, Sie könnten denken „Schwierige Gespräche gibt es nicht“. Stellen Sie sich vor, Sie könnten gelassener mit Vorwürfen und Schuldzuweisungen umgehen und würden trotz herausfordernden Situationen im Alltag konstruktiv und authentisch bleiben.

Die Gewaltfreie Kommunikation, ein von Marshall Rosenberg entwickeltes Kommunikationstraining, beleuchtet Themen unseres Alltags und unseres Arbeitslebens. Beziehungsweisheit im privaten oder beruflichen Alltag, Teamkommunikation, Konfliktkompetenz, Reflexion der eigenen Konfliktsensibilität, Grenzen setzen und akzeptieren, sinnvolles Feedback, Selbstbewusstsein als Schlüssel für Gesprächsführung, Macht, Ohnmacht und Selbstermächtigung. Kurz gesagt: Gelingende Kommunikation hält gesund, fördert ein zufriedenes und erfolgreiches Leben und bietet Lösungsansätze. Und vergessen Sie bitte nicht: Kommunikation bezieht sich nicht nur auf Gespräche mit Anderen. Sie hält uns vor Augen, was wir häufig aus den Augen verlieren. Wir reden viel mit uns selbst und das hat Auswirkungen.

ZIELGRUPPE

Wir freuen uns auf Menschen, die ihre eigenen Potenziale stärken, erkennen und erweitern wollen. Menschen, denen gelingende und wertschätzende Beziehungen sowohl im Privatleben als auch am Arbeitsplatz wichtig sind. Menschen, die in konflikthafter Situationen konstruktiv bleiben wollen und die sich überzeugen wollen, dass Beziehungsweisheit der wichtigste Baustein für Erfolg und Zufriedenheit ist und der Schlüssel für ein „Mit-einander“ überhaupt. Egal wo, egal wann und mit wem!

FAKTEN

- Fünf Wochenenden
- Vier Übungsabende während der Ausbildung
- Berufsbegleitend mit Anerkennung für Bildungsurlaub (Berlin/ Brandenburg), weitere Bundesländer auf Anfrage
- Insgesamt 70 Zeitstunden
- Alle Module werden durch zwei Trainer:innen begleitet
- Seminarzeiten: Sa und So 9 :00 - 16 Uhr

TRAINER:INNEN



Tamata Rohloff
GFK Trainerin, Systemischer Business Coach, Systemische Supervisorin



Beate Jaschik
zertifizierte Mediatorin
HR- Beraterin

ANMELDUNG UND INFOS



Einfach über den QR Code unser Anmeldeformular nutzen. Nach deiner Anmeldung und einem Informationsgespräch senden wir dir einen Vertrag über die Ausbildung

zu. Dein Platz reservieren wir fest für dich nachdem wir deinen unterschriebenen Vertrag erhalten haben.

Ca. 2 Monate vor Beginn senden wir dir eine Rechnung zu, kurz vor Beginn erhältst du eine Mail mit allen Infos zum 1. Modul.

klären & lösen

Gubener Straße 35 II, 10243 Berlin
030. 84 31 32 29

info@klaeren-und-loesen.de
www.klaeren-und-loesen.de

KLÄREN & LÖSEN

Seit 2005 arbeiten wir als multiprofessionelles Team zusammen als Mediator:innen, Supervisor:innen, Coaches und Berater:innen. Wir unterstützen mit unserer Arbeit sowohl Privatpersonen als auch Unternehmen und Organisationen in Konfliktsituationen als auch Veränderungsprozessen.

Als Ausbildungsinstitut bieten wir seit 2009 Mediationsausbildungen und Fortbildungen für Mediator:innen und Berater:innen in Berlin, Köln und bundesweit an. In all den Jahren haben mehr als 500 Menschen an unseren Ausbildungen teilgenommen.

Was uns verbindet ist das Arbeiten mit Kopf und Herz. Und das egal ob wir Konflikte klären, coachen oder eine Ausbildung oder einen Workshop machen.

KOSTEN & LEISTUNGEN

Gesamtkosten der Ausbildung 1.950,00 Euro.

Im Preis enthalten sind:

- o umfangreiches Seminar material
- o getrennte Rechnungen für Teilnehmer:in und Arbeitgeber möglich (falls gewünscht)
- o Ratenzahlung möglich

VERANSTALTUNGSORT

Gitschiner Straße 91, 10969 Berlin-Kreuzberg Berlin

BERATUNG?

Sende uns gern eine Mail oder ruf uns an. Und wir vereinbaren gern auch einen Termin für ein individuelles Vorgespräch.

DATEN & INHALTE

1. Modul (1.03. – 2.03.2025)

GFK: Das Modell für gelingende Beziehungen / Trennende Kommunikationsmuster / Bedürfnisse und Strategien, ein sich ergänzendes Paar / Vom Sinn und Unsinn der Vorwürfe / Gelassenheit und Vorwürfe

2. Modul (5.04. – 6.04.2025)

Der Gesprächsanfang: Beschreiben statt bewerten / Gefühle statt Tätergefühle: Weshalb Gefühle wichtig sind / Gefühle und Resilienz / Bitten/ Forderungen/ fromme Wünsche / Erste Fallbearbeitung mit den 5 Schritten

3. Modul (10.05. – 11.05.2025)

Empathie und ihre Kraft im Alltag / Empathie/Mitgefühl/Mitleid / Fremd- und Selbstempathie / Verstehen heißt nicht einverstanden sein / Rollenspiele: emphatische Gesprächsführung

4. Modul (14.06. – 15.06.2025)

Wie geht Konflikt? / Ärger und Konflikt - ein unglückliches Paar / Glaubenssatsarbeit zum Thema Konflikte / Perspektivwechsel als Deeskalationsstrategie / Welcher Konflikttyp bin ich und was ist das Gute daran? / Soziale Ansteckung

5. Modul (12.07. – 13.07.2025)

Grenzen setzen - Selbstempathie / Selbstempathie und eigene Bedürfnisse / Rollenarbeit unter Einbeziehung der Transaktionsanalyse / Nein hören - Nein akzeptieren / Warum Ja Sager ein „herausforderndes Gegenüber sind / Eine kleine Reise ins Thema Schuld und Scham / Der Giraffenschrei: Ärger wertschätzend ausdrücken