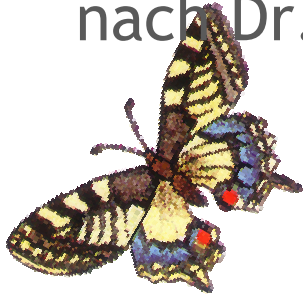


Besser klar kommen in Beziehungen mit Gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg 2016



mit
Vivet Alevi & Simone Thalheim

Die Grundlagen der Empathiefähigkeit ausbilden

Dieser Grundlagenkurs ist für Sie gedacht, wenn Sie in einem Einführungswochenende die Gewaltfreie Kommunikation kennengelernt haben und nun Ihre Kenntnisse vertiefen und die bewusste Haltung der GFK in Ihr Leben integrieren wollen.

Absicht und Nutzen des Grundlagenkurses

Unsere Absicht ist es, mit dem Kurs eine Gruppe zu bilden und mit ihr eine Reise anzutreten in deren Verlauf wir tiefes Lernen, persönliches Wachstum und Transformation erfahren können. Wir wollen in dieser Gruppe Vertrauen, Respekt und gegenseitiges Verständnis nähren und dadurch Zusammenarbeit, Partnerschaft sowie Gemeinschaft erleben.

Die Teilnahme am Kurs wird Sie darin unterstützen:

- die GFK zu verstehen, mehr Klarheit in der Anwendung zu gewinnen
- GfK im Alltag in einer natürlich fließenden Art zu sprechen
- das Bewusstsein hinter den Konzepten zu begreifen und zu verinnerlichen
- Ihr Leben mehr in Einklang mit Ihren Bedürfnissen und Werten zu leben
- innere Konflikte zu befrieden, mehr Selbstsicherheit zu gewinnen und damit in sich selbst und in Ihrem Umfeld die Qualität ihrer Beziehungen zu vertiefen
- Missverständnisse zu erkennen und zu klären bevor sie zu Konflikten führen
- Mitgefühl mit sich selbst und anderen zu entwickeln
- mehr Bewusstsein über die Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster hinter Konflikten zu gewinnen und diese ggf zu verändern
- Ihre Fähigkeit, mit Gruppenprozessen umzugehen und gemeinsame Entscheidungen zu treffen, zu stärken
- Ihre Fähigkeit, Empathie anzubieten und zu empfangen wenn Sie die GFK weitergeben möchten zu entwickeln

Damit können wir den gesellschaftlichen Wandel unterstützen, um eine Welt mitzugestalten, in der wir jenseits von Geschlecht, Alter, kultureller Wurzel, Glauben und Hautfarbe die Bedürfnisse aller achten und im Blick behalten, so dass wir miteinander in Frieden leben können.

“Werde zu dem Wandel, den du in der Welt sehen möchtest ” (Gandhi)

Inhaltliche Komponenten und Methoden

Dieser Kurs besteht aus 6 Modulen, beginnend am Fr. um 18.00 Uhr endend am So. 16.00 Uhr, zwei Coaching-Stunden und –wie unten beschrieben –verschiedenen weiteren Komponenten

1- Die Module

- 1- Wochenende 08 - 10. Jan. 2016
- 2- Wochenende 04 - 06. März 2016
- 3- Retreat 13. - 16. Mai 2016
- 4- Wochenende 08.- 10. Juli 2016
- 5- Wochenende 23. - 25. Sept.2016
- 6- Retreat 24. - 27. Nov. 2016

2- Die Inhalte

- ♥ Von Herzen geben: Verändern von Kommunikation, die das Einfühlungsvermögen blockiert
- ♥ Auffrischen der „vier Komponenten“ der Gewaltfreien Kommunikation
- ♥ Die vier Arten des Hörens, das 4-Ohren-Modell,
- ♥ Die Schlüsselunterscheidungen verstehen
- ♥ Die Macht der Empathie
- ♥ Einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst (unserem inneren Kind) aufbauen
- ♥ Die Schönheit der Gefühle und Bedürfnisse bei mir und anderen erleben
- ♥ Gewaltfreie Wege mit starken Gefühlen, wie Ärger, Scham, Schuld erforschen
- ♥ Konflikte (auch die inneren) als Chance für Transformation erleben
- ♥ Die beschützende Anwendung von Macht
- ♥ Feindbilder und Vorurteile abbauen
- ♥ Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken und empfangen

3- Individuelles Coaching

Während des Kurses werden Sie zweimal die Gelegenheit haben, jeweils eineinhalb Stunden persönlich, telefonisch oder per Skype empathisches Coaching und Unterstützung zu bekommen.

4- Peer/Buddy Beziehungen

Peer-Beziehungen geben den TeilnehmerInnen die Gelegenheit sich gegenseitig darin zu unterstützen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, Beziehungen zu gestalten, Gegenseitigkeit, Praxis, Integration und Empathie zu üben, Heilung und tiefe Verbindungen zu schaffen.

Um das gemeinsame Lernen zu unterstützen, werden wir Zweier bzw. Dreier-Peergruppen/Buddy´s gründen. Diese Buddy´s werden zusammengesetzt, um sich gegenseitig empathisch zu hören (Geben und Nehmen). Sie sind eingeladen, wöchentlich eine Stunde in einer Telefonkonferenz oder einem persönlichen Treffen gemeinsam zu üben, sich auszutauschen und empathisch Verbindung aufzubauen. Dies unterstützt das selbst gestaltete Lernen, die Eigenmotivation und die Selbstführung.

5- Mail Gruppe

Am Anfang des Kurses werden wir eine Yahoogroup erstellen, die als ein Ort des Feierns , des Bedauerns und der Unterstützung dienen kann, die Austausch von Informationen, Wissen und Empathie ermöglicht, wo wir aber auch Themen diskutieren können. Um die Verbindung lebendig zu halten, wird meine Bitte an die TeilnehmerInnen sein, mindestens einmal im Monat dort etwas zu schreiben.

6- Individuelles Lernen

Um das Lernen zu fördern, lege ich Ihnen nahe, die empfohlenen Übungen allein oder mit dem Buddy zu machen und regelmäßig Tagebuch zu führen.

7- Material

Jede/r TeilnehmerIn wird mit Lern- und Übungsmaterial ausgestattet.

8- Andere Möglichkeiten

Wir möchten mit Ihnen während des Kurses und danach in Kontakt bleiben, um verschiedene Möglichkeiten zu entwickeln, GFK zu leben und zu verbreiten, z.B. Sie darin zu unterstützen:

- ♥ eine eigene Übungs- oder Empathiegruppe zu gründen oder weitere Lernmöglichkeiten in Ihrer Region zu entwickeln,
- ♥ diese Informationen im Web zu veröffentlichen,
- ♥ später, wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen, Assistenz-Möglichkeiten wahrzunehmen,
- ♥ Informationen über GFK-Aktivitäten aus der internationalen Gemeinschaft zu bekommen.

Unsere Arbeitsweise

Unser großes Anliegen ist es, das Herz der Gewaltfreien Kommunikation, wie wir sie begriffen haben zu vermitteln. Darum liegt unser Fokus darauf, einen authentischen und einfühlsamen Rahmen zu gestalten, in dem Gewaltfreie Kommunikation erlebt, erfahrbar gemacht und integriert wird. Das bedeutet, einen tiefen Kontakt zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu finden, aus dieser Verbindung heraus empathisch zuzuhören und zu einer klaren Kommunikation zu kommen.

Unsere Art der Vermittlung ist TeilnehmerInnen- und prozessorientiert. Während wir großen Wert auf die lebendige Praxis legen, ist uns gleichzeitig die Vermittlung theoretischer Inhalte sehr wichtig. Wir bieten diesen Kurs an, um die Grundlagen zu schaffen, in die Haltung der Gewaltfreiheit hineinzuwachsen, Präsenz zu entwickeln und Offenheit zu lernen für das, was in uns und in dem Anderen lebendig ist. Wir möchten Unterstützung dafür geben, in jedem Moment mit dem lebendigen Leben in Verbindung zu kommen, in dem wir Sie einladen werden, sich selbstverantwortlich zu leiten und Entscheidungen, die die Gruppe betreffen, gemeinsam so zu treffen, dass für die Bedürfnisse aller gesorgt wird.

Zielgruppe

- ♥ Menschen, die ihre Kompetenzen bei der Bearbeitung von Konflikten in ihrer Familie und Partnerschaft oder in Institutionen, wie Schulen, Unternehmen und in sonstigen Gruppen erweitern möchten.
- ♥ Menschen, die sich vom Center for Nonviolent Communication (CNVC, USA) als Trainer/in für die Gewaltfreie Kommunikation zertifizieren lassen wollen.

Anerkennung durch CNVC - Center for Nonviolent Communication - USA

Die Zertifizierung ist keine Ausbildung, wie sie üblicherweise verstanden wird. Sie ist ein Weg. Für mehr Information bitte <http://gfk-trainer-werden.de/> anschauen.

Dieser Jahreskurs „Die Grundlagen der Empathie-Fähigkeit“ ist ein Baustein auf dem Weg zur Zertifizierung beim CNVC. Die Tage dieses Jahreskurses können für die Zertifizierung insgesamt mit 20 Tagen angerechnet werden.

Teilnehmerzahl

Die Gruppengröße ist auf max. 12 Personen beschränkt. Bei mehr als 12 Anmeldungen entscheidet der Eingang der Anmeldungen.

Wir behalten uns die Absage der Ausbildung bei weniger als 8 Anmeldungen vor.

Kosten

Da uns wichtig ist, dass möglichst alle Menschen unabhängig von ihrem Einkommen an dem Jahreskurs teilnehmen können, haben wir uns für einen Seminarbeitrag nach Selbsteinschätzung entschieden:

Die Gesamt-Seminarkosten betragen 1600,-€ bis 3200,-€ (Selbsteinschätzung)

Bei Anmeldung & Zahlung bis zum **30. November Frühbucherpreis: 1.360 €**

Nach dem 15. November kann die Seminarkosten bei Vereinbarung in mehrere Raten gezahlt werden.

Falls Ihre Teilnahme an Ihren finanziellen Möglichkeiten zu scheitern droht, wenden Sie sich bitte an uns. Wir sind gerne bereit mit Ihnen individuelle Vereinbarungen zu treffen, die ihre und unsere Bedürfnisse im Blick haben.

An dieser Stelle möchten wir Sie auf die **BILDUNGSPRÄMIE** aufmerksam machen, die ein staatlicher Zuschuss zu Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterbildung ist. Sie ist in Höhe von max. 500,-€. Die gleiche Summe von 500,-€ müssen Sie selbst aufbringen. Die Weiterbildung pro Jahr darf nicht mehr als 1000,- € kosten. Wenn Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen wollen, bitten wir Sie, uns anzusprechen. Sie können an den ersten 4 Modulen teilnehmen. Damit können Sie Bildungsprämie berechtigt werden.

Alle Informationen dazu finden Sie unter: <http://www.bildungspraemie.info>.

Sonst können sich auch Ihre Arbeitgeber, um einen Bildungsscheck kümmern:

<http://www.lasa-brandenburg.de/Bildungsscheck.1184.0.html>

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich mit dem beiliegenden Anmeldeformular an. Nach dem Eingang erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit den Kontodaten für die Anzahlung der ersten Rate (Verwendungszweck: Jahreskurs Grundlagen der GFK 2016, TN-Name). Sobald ihre Anzahlung bei uns eingegangen ist, sind Sie verbindlich angemeldet.

Basiswissen
Gewaltfreie Kommunikation
nach Dr. Marshall Rosenberg
2016

Anmeldeformular

Senden Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben per Mail an info@gewaltfrei-alevi.de
oder per Post an:

Vivet Alevi
Willmannsdamm 10
10827 Berlin

Lesen Sie bitte durch und bestätigen Sie durch Ihre Unterschrift:

- Hiermit melde ich mich verbindlich zu „Jahreskurs Basiswissen-GFK 2016“ an.
Beginn: 08. Jan. 2016, 18:00 Uhr - Ende: 27. Nov. 2016, 17:00 Uhr.
 Als Bildungsprämien-InhaberIn melde ich mich vom 08. Jan. bis 16. Mai 2016 an.

Name

Vorname

PLZ / Ort / Straße

Telefon und E-Mail

Die Anzahlung von der ersten Rate in Höhe von 250,- € überweise ich unter Angabe meines Namens und des Verwendungszwecks " „Jahreskurs Basiswissen-GFK 2016, Teilnehmernamen" auf das Konto, das mir nach Eingang meiner Anmeldung mitgeteilt wird. Durch die Überweisung der Anzahlung bin ich verbindlich angemeldet. Danach erhalte ich eine Anmeldebestätigung mit der Rechnung und allen weiteren organisatorischen Informationen.

Ich habe Verständnis dafür, dass die Vergabe der freien Plätze in der Reihenfolge des Zahlungseingangs erfolgt, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Sollte der Termin nicht stattfinden oder bereits ausgebucht sein, werden selbstverständlich keine Kosten fällig und die Teilnahmegebühr ggf. zurückerstattet.

Ich hafter für mich selbst und meine Handlungen innerhalb des Seminars. Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich während des Kurses an keiner (psychischen) Krankheit, Drogenabhängigkeit oder Sucht leide, die meine Verantwortlichkeit mindern könnte.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adressdaten an die anderen Seminar TeilnehmerInnen dieser Kurs weitergegeben werden.

Ich erkenne die o.g. Teilnahmebedingungen an und melde mich zum genannten Seminar an.

Datum, Unterschrift



Vivet Alevi

- geboren 1952 in Istanbul, ledig, Mutter eines 23-jährigen Sohnes
- Staatlich geprüfte Grafik Designerin (Studium: Hochschule der Künste Berlin - Fachbereich Visuelle Kommunikation)
- Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
- Zertifizierungs-Assessorin (International Educational Service Team CNVC)

Ich habe lange Jahre als Sozialpädagogin in der Erwachsenenbildung gearbeitet, wo Ich Integrationsprojekte für junge Immigrant/innen und Frauen organisiert und ausgeführt habe.

Als ich 1999 der Gewaltfreien Kommunikation begegnet bin, wusste ich, das fehlende Puzzlestück gefunden zu haben, wie ich Beziehung zu mir und zu meinen Mitmenschen auf eine Art gestalten kann, dass wahrhafter Dialog (von Herzen) möglich wird. Seitdem begleitet mich die GfK in meinem Lernen und wachsen und seit 2004 gebe ich als CNVC zertifizierte Trainerin weiter, was mein Leben bereichert hat.

Ich begleite Menschen privat und beruflich in ihrer Potential- Entfaltung und Ressourcen-Erweiterung(Entwicklung). Ich biete Trainings, Seminare und Workshops für Einzelpersonen, Paare, Gruppen sowie Mitarbeitern von Institutionen und Organisationen. Ich bin als Gastdozentin in verschiedenen Hochschulen tätig. Seit 2011 begleite ich Menschen, die sich in(auf) den Prozess der Zertifizierung begeben, als Assessorin.

Was mir wichtig ist

Ich glaube, dass Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, ganz neue Dinge vollbringen können. Im Laufe meiner Praxis wurde mir deutlich, wie Menschen einander eher zur Last werden und wie wenig sie ihr Potential, einfühlsam miteinander umzugehen, nutzen. Ich konnte erfahren, wie Kommunikation der Schlüssel zu mir und zum anderen sein kann, und ein konstruktiver Umgang mit Konflikten wesentlich dazu beiträgt, erfolgreich im Leben zu sein. Das Prinzip des lebenslangen Lernens und die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg stellen heute die zentrale Grundlage meiner Arbeit dar. Ich habe Lust, nach neuen Wegen zu suchen und Menschen auf diesen Wegen zu begleiten. Ich möchte mit meiner Arbeit zum Entstehen von Veränderung und zur Lebensbereicherung beitragen.



Simone Thalheim

geb 1965 in Berlin (DDR), Krankenschwester, Studium der Geoökologie, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) seit 2005 Sowohl in meinen verschiedenen Berufsfeldern als auch in privaten Beziehungen habe ich immer wieder erlebt, wie viel Energie Menschen investieren, um die Konflikte zu bewältigen, die bei einer anderen Form der Kommunikation gar nicht erst entstanden wären. Auch mit GfK wird es Konflikte geben, aber wir sehen klarer die Wurzeln ihrer Entstehung und haben Werkzeuge, um mit ihnen umzugehen. Somit können wir unsere Energie in Lebensäußerungen stecken, die Verbindung,

gegenseitiges Gesehen werden und gemeinsame Ausrichtung erzeugen. Wir entdecken uns selbst, unsere Mitmenschen und unser individuelles und gemeinsames Potential vollkommen neu.