

Was Sie in der Ausbildung lernen

- Negative Gedankenmuster erkennen, verstehen und abbauen
- Konflikte ansprechen, auch in schwierigen Situationen achtsam und gelassen bleiben
- Unzufriedenheiten äußern, ohne andere Menschen zu verurteilen
- Konstruktive Lösungen entwickeln
- Aufbau von Führungskompetenz und Teamfähigkeit
- Menschen darin unterstützen, achtsam und respektvoll miteinander umzugehen



Ablauf

Das Training wird sich aus kurzen Theorieinputs und abwechslungsreichen Übungen im Plenum oder in Kleingruppen zusammensetzen. Geübt wird praxisnah mit persönlichen Anliegen und Konfliktsituationen. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, um sich auf aktive und spielerische Weise auszuprobieren und Neues zu wagen. Jeder Teilnehmer erhält ausführliche Seminarunterlagen zu den einzelnen Blöcken.

Am Ende des Ausbildungslehrgangs erhalten Sie ein Zertifikat "Trainer für Achtsame Kommunikation".

Dagmar Bellen

Akademie für friedvolle und kreative Kommunikation, Köln
Tel.: 0221-4503400
E-Mail: dagmar.bellen@ish.de
www.verbindung-schaffen.de



Dagmar Bellen (53) ist anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Sie ist Gründerin der Akademie für friedvolle und kreative Kommunikation in Köln und unterstützt seit zehn Jahren Kindergärten, Schulen, andere Institutionen und Familien eine achtsame Kommunikation aufzubauen und zu praktizieren. Sie ist Diplombetriebswirtin, Medienpädagogin, Achtsamkeitstrainerin und Mutter.

Anmeldung

Akademie der Kulturen NRW
Herbergsweg 1
44879 Bochum
fon 0234-9411184
E-Mail: akademie@prokulturgut.net
www.akademie-der-kulturen-nrw.de



AKADEMIE DER KULTUREN NRW
FREIE AKADEMIE FÜR GANZHEITLICHE ENTWICKLUNG

Trainerausbildung Achtsame Kommunikation



Basislehrgang
GFK - Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg

mit Elementen der Achtsamkeitspraxis

Inhalte der Ausbildung

1. Grundlagen der GFK

- Trennende + verbindende Elemente der Kommunikation
- Haltung / Menschenbild der GFK
- Das Vier-Schritte-Modell
- Die Prozesse der GFK
- Schlüsselunterscheidungen

2. Die Praxis der Achtsamkeit

- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Achtsamkeit und Gesundheit (MBSR nach J. Kabat-Zinn)
- Schulung der inneren Haltung / des wohlwollenden Denkens
- Ruhe und Kraft durch Achtsamkeit
- Achtsamkeit und Spiritualität

3. Wut und Unzufriedenheit als Lebenskraft nutzen

- Zugang und Annahme von Wut
- Umwandlung in Lebensenergie
- Sich selbst kraftvoll schützen und ausdrücken
- Eskalation erkennen und stoppen
- Abbau von Feindbildern

4. Konflikte achtsam und konstruktiv lösen

- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse übernehmen und den Anderen ihre Verantwortung lassen
- Vorwürfe und Kritik als Chance nutzen
- Konstruktives Feedback geben und erbitten
- Grenzen setzen - Nein sagen
- Die Kraft der Empathie

5. Persönlichkeitsentwicklung

- Innere Kritiker wahrnehmen und nutzen
- Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Kontakt mit alten Verletzungen und heilsamen Umgang damit entwickeln
- Sich selbst annehmen und lieben wie man ist
- Sehnsüchte spüren und Zufriedenheit schaffen
- aufrichtig und authentisch sein

6. Achtsame Kommunikation weitergeben und umsetzen

- Einführungsseminare gestalten und Übungsgruppen leiten
- Üben und begleiten mit dem GFK-Tanzparke
- Giraffentraum - ein Projekt zur Einführung der GFK in Kitas und Grundschulen
- Achtsame Kommunikation im Familienalltag

Zielgruppe

- Menschen, die ihre Kommunikationsfähigkeit, ihre Führungskompetenz und Teamfähigkeit ausbauen möchten
- Menschen, die in Familien, Kindergärten, Schulen oder sonstigen Institutionen ein achtsames und respektvolles Miteinander aufbauen und fördern möchten
- Menschen, die mehr Achtsamkeit, Zufriedenheit und Leichtigkeit in ihren Lebensalltag bringen möchten
- Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten und mit Gleichgesinnten eine achtsame und friedvolle Grundhaltung stärken wollen

Termine und Kosten

Die Ausbildung findet statt von März bis Anfang September 2018, in 5 Wochenendblöcken insgesamt 120 Unterrichtsstunden

16. - 18. März, 20. - 22. April, 8. - 10. Juni, 6. - 8. Juli, 31. August - 2. September 2018
freitags und samstags 9 - 18 Uhr
sonntags 9 - 14 Uhr

Die gesamte Ausbildung (120 UST) kostet 1.500 Euro inkl. MwSt

Das Land NRW, bzw. das BMBF unterstützt Sie bei dieser Ausbildung auf Antrag mit einem Bildungsscheck oder einer Bildungsprämie, wenn Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

Infos unter www.bildungsscheck.com

Sie können Bildungsurlaub (5 Tage) bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Gerne berät Sie auch Daniel Fenge von der Akademie der Kulturen NRW in Bochum.

Die Ausbildung wird angeboten von der Akademie der Kulturen NRW - Freie Akademie für ganzheitliche Entwicklung (Bochum) in Zusammenarbeit mit der Akademie für friedvolle und kreative Kommunikation (Köln).

Kostenfreie Infoveranstaltung am 19. Januar 2018, 19 - 21 Uhr

Seminarort:
BOLA Bildungsstätte
Herbergsweg 1
44879 Bochum
fon 0234-9411184