

## Trainerinnen:



**Edith Sauerbier**

Seit 2002 mit der GFK unterwegs,  
seit 2006 zertifizierte Trainerin CNVC,  
tätig auch als Assessorin für das CNVC,  
Vorstandsmitglied bei DACH e.V.  
[www.mediation-und-kommunikation.de](http://www.mediation-und-kommunikation.de)  
[www.energie-und-heilarbeit.de](http://www.energie-und-heilarbeit.de)



**Doris Schwab**

Zertifizierte Trainerin und Assessorin  
des CNVC  
Vorstandsmitglied bei DACH e.V.  
[www.Doris-Schwab.de](http://www.Doris-Schwab.de)



**Edith Sauerbier**



**Doris Schwab**

Gewaltfreie Kommunikation

Vertiefung 2018

**In Frieden mit sich  
und anderen leben**

**in Stuttgart**



## In Frieden mit sich und anderen leben

### Fortbildung an drei Terminen, 6 Trainingstage

Die so genannte „Gewaltfreie Kommunikation“ unterstützt Menschen darin, über eine bewusste Gestaltung der Sprache eine wertschätzende Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Dabei geht es zunächst darum, mit sich selbst in Frieden zu sein und von diesem Platz aus in Kontakt mit anderen zu gehen. Eine achtsame Präsenz wird durch die GFK gefördert und entwickelt. In Konfliktsituationen unterstützt die GFK eine Haltung jenseits von falsch und richtig. Das ermöglicht eine vermittelnde Position zwischen Parteien mit unterschiedlichen Standpunkten. Diese Vermittlung, die alle Beteiligten hört, kann beitragen zu einer Welt, in der die Bedürfnisse aller geachtet werden – und wir in Kooperation miteinander Strategien suchen und zu ihrer Erfüllung umsetzen.

**Diese Fortbildung richtet sich an Menschen**, die ihre wertschätzende Haltung dem Leben gegenüber durch eine entsprechende Sprache unterstützen und diese in ihrer pädagogischen oder beratenden Tätigkeit einsetzen wollen.

**Voraussetzung:** 10 Trainingstage in GFK

#### Methoden

Die Arbeit in den Fortbildungen ist prozessorientiert. Inputs, Reflexionen, Einzel-, Gruppen- und Plenumsarbeit wechseln sich ab. Praktische Übungen nehmen einen großen Teil ein. Zwischen den Blocks wird es selbst organisierte Treffen und Coaching-Partnerschaften geben, die den Lernprozess unterstützen.

#### Zertifikat

Die Fortbildungen schließen mit einem Zertifikat ab. Sie können als Baustein auf dem Weg zur internationalen Zertifizierung als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation durch das Center for Nonviolent Communication dienen. Weitere Informationen dazu [www.gfk-trainer-werden.de](http://www.gfk-trainer-werden.de) oder [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org).

#### Themen der Fortbildung:

##### Teil 1:

##### Sich mit sich selbst versöhnen

- Den Kontakt mit sich selbst gestalten
- Eigene Muster erkennen und verändern
- Wertschätzung uns selbst gegenüber ausdrücken
- Empathie – der Schlüssel zur Begegnung
- Innere und äußere Konflikte bearbeiten.

##### Teil 2:

##### Konflikte lösen

- Sich entschuldigen mit GFK
- Selbstempathie und Empathie
- Lösungsstrategien suchen
- Umgang mit Wut

##### Teil 3:

##### Zum Frieden beitragen – Social change

- Mit sich und anderen gut leben
- Vermitteln zwischen Positionen
- Unterscheidung zwischen Person und Aktion
- Strategien und Wahlfreiheit entwickeln
- Gewaltfreie Kommunikation und sozialer Wandel;
- Innere und äußere Konflikte bearbeiten.

#### Termine

4. – 6. Mai 2018  
20. – 22. Juli 2018  
5. – 7. Oktober 2018

#### Arbeitszeiten:

Freitag 18 – 21 Uhr  
Samstag 9.30 – 18.30 Uhr  
Sonntag 9.30 – 13 Uhr

#### Ort

70439 Stuttgart Stammheim  
Kindertagesstätte  
Ottmarsheimer Str. 47

#### Kosten

660 €  
Frühbucherpreis bis 31. März 2018: 620 €

Maximal 16 Teilnehmende.  
Der Kurs findet statt bei 10 Anmeldungen.

Anmeldungen bitte schriftlich an Doris Schwab.

Für Auswärtige gibt es folgende Unterkunft nahe dem Seminar: Hotel Freihof. Nähere Auskünfte dazu bitte bei Doris Schwab erfragen.

**Anmeldeblatt** bitte per Mail an

[mail@doris-schwab.de](mailto:mail@doris-schwab.de)

oder schriftlich an

Doris Schwab, Wikingerweg 59, 70439 Stuttgart