

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP	360 €
Beitrag EZ/VP	410 €

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch – und Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC. Einzelzimmer: Zuschlag 25€/Nacht. Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent). Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Bitte schriftlich, per Fax, E-Mail oder über unsere Internetseite mit Name(n), Adresse, Tel./ Fax/ E-Mail sowie Datum und Titel des Seminars sowie Zimmerwunsch (DZ/EZ)

Bildungsurlaub mgl. (unter Vorbehalt)

More Informations about the seminar:
www.gsi-bevensen.de



SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.)



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG

Einführungsseminar
05.11.2025 – 07.11.2025



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG EINFÜHRUNGSSEMINAR

Um zufrieden und in Einklang mit unseren Werten zu leben, brauchen wir Vertrauen und Verbindung zu uns selbst und zu anderen. Eine Kommunikation, die zugleich selbstbehauptend und verbindend ist, kann dazu einen Beitrag leisten.

Hier setzt die von Marshall Rosenberg entwickelte Gewaltfreie Kommunikation (GFK) an. Im Einführungsseminar werden die Grundlagen der GFK als Methode und als Haltung vermittelt. Sie werden sich Ihrer eigenen hinderlichen Denk- und Verhaltensmuster bewusst und lernen, wie Sie mit Hilfe der GFK Konflikte entschleunigen und deeskalieren können.

Mithilfe von Selbstklärung, authentischem Selbstausdruck und empathischem Zuhören lernen Sie, die eigenen, als auch die Anliegen des Gegenübers wahrzunehmen und aufrichtige Verständigung zu bewirken.

Die Umsetzung der vier Elemente der GFK:

1. Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden,
2. Gefühle ohne Interpretationen wahrnehmen,
3. darunterliegende Bedürfnisse erkennen,
4. konkrete Bitten frei von Forderungen formulieren

wird anhand von Alltagssituationen geübt.

So wird die Anwendung der drei Prozesse der GFK: Selbstklärung, authentischer Selbstausdruck und empathisches Zuhören, anhand von Alltagssituationen erprobt.

Zertifizierung

Die in diesem Einführungsseminar absolvierten Stunden können für GFK-Zertifizierung angerechnet werden.

PROGRAMM

MITTWOCH, 5.11.2025

bis 11:00 Uhr	Anreise & gemeinsames Kaffeetrinken
11:00-12.30 Uhr	Eröffnung, Kennenlernen, Erwartungen und Einführung ins Seminar
14.30-18.00 Uhr	Haltung und Ziele der Gewaltfreien Kommunikation.; Einführung in die Konzeption; Vorstellung der verschiedenen Arten von Kommunikation, die Selbst- und Fremdempathie blockieren. Anschließend: Gewaltfrei Kommunizieren – Einführung in die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
19:00-20:30 Uhr	Beobachten ohne zu bewerten: Erprobung der Schritte eins und zwei

DONNERSTAG, 6.11.2025

9.00-12.30 Uhr	Wahrnehmen der Bedürfnisse hinter Gefühlen: Erprobung der Schritte drei und vier. Anschließend: Wo erleben wir direkte, strukturelle und institutionelle Formen von Gewalt? – Sammlung von Themen
14.30-18.00 Uhr	Bearbeitung der Schwerpunkte mithilfe der vier GFK-Schritte; Entwicklung alternativer Handlungsmöglichkeiten/ Übung zur Anwendung der "Schlüssel der GFK" (nach Bridget Belgrave); Zuhören, Beurteilungen empathisch annehmen lernen, eigene Bedürfnisse und die anderer erkennen

FREITAG, 7.11.2025

9.00-12.30 Uhr	Chancen und Grenzen der GFK
13.30-15.00 Uhr	Seminarrück- und Ausblick
ab 15:00 Uhr	Kaffee&Kuchen und Abreise der Teilnehmenden

MAHLZEITEN

ab 7.30 Uhr	Frühstück
12.30-13.30 Uhr	Mittagessen
14.30-16.00 Uhr	Kaffeepause
ab 18.00 Uhr	Abendessen

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



Iwona Domachowska Bildungsreferentin | Studium angewandte Linguistik, M.A., Friedens- und Sicherheitspolitik, M.P.S. Zertifizierte Gruppenleiterin interkulturelle Bildung, zertifizierte Trainerin des Demokratie-Lernprogramms „Betzavta-Miteinander“. Schwerpunkte der politischen Bildung: Diversity, Demokratiebildung und Rassismuskritik.

Tel.: +49 (0)5821 955-167
E-Mail: iwona.domachowska@gsi-bevensen.de

DOZENT:



Johannes Henn Mediator und Trainer für GfK | Mediator und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC Zertifiziert) sowie selbstständiger Tischler