

## Termine und Kosten

Die Ausbildung findet statt von März bis September 2019 und besteht aus 5 Wochenendblöcken (WE). Sie umfasst insgesamt 120 Unterrichtsstunden.

WE jeweils freitags und samstags 9 - 18 Uhr, sonntags 9 - 14 Uhr (mit Pausen)

Termine: **29.-31. März, 17.-19. Mai, 14.-16. Juni, 12.-14. Juli, 6.-8. September 2019**

**Kostenfreie Infoveranstaltung mit der Ausbilderin: 18. Januar 2019, 19 – 21 Uhr** in der BOLA Bildungsstätte, Herbergsweg 1, 44879 Bochum

**Die gesamte Ausbildung (120 UST) kostet 1.500 Euro**

Das Land NRW unterstützt Sie bei dieser Ausbildung auf Antrag mit einem Bildungsscheck oder einer Bildungsprämie, wenn Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Infos dazu finden Sie unter [www.bildungsscheck.com](http://www.bildungsscheck.com)

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

## Anmeldung

Akademie der Kulturen, Herbergsweg 1, 44879 Bochum (Dahlhausen)

Tel.: 0234. 9411184, 0234. 95067319

e-mail: [akademie@prokulturgut.net](mailto:akademie@prokulturgut.net)

[www.akademiederkulturen.de](http://www.akademiederkulturen.de)

## Ihre Ausbilderin

Dagmar Bellen,  
Akademie für friedvolle und kreative Kommunikation  
Köln, Tel.: 0221. 4 50 34 00,

e-mail: [dagmar.bellen@ish.de](mailto:dagmar.bellen@ish.de)

[www.verbindungen-schaffen.de](http://www.verbindungen-schaffen.de)



Dagmar Bellen (54) ist anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Sie ist Gründerin der Akademie für friedvolle und kreative Kommunikation in Köln und unterstützt seit 10 Jahren Institutionen, Kindergärten, Schulen und Familien, eine achtsame und wertschätzende Kommunikation aufzubauen und zu praktizieren. Sie ist Diplombetriebswirtin, Medienpädagogin, Achtsamkeitstrainerin und Mutter.

# Trainerausbildung Achtsame Kommunikation

## Basislehrgang Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg mit Elementen der Achtsamkeitspraxis



## Was Sie in dieser Ausbildung lernen

- Gedankenmuster, die zu Wut und Ärger führen, erkennen, verstehen und abbauen
- Konflikte offen, klar und einfühlsam ansprechen
- achtsam und gelassen bleiben, auch in schwierigen Situationen
- Unzufriedenheit äußern, ohne andere Menschen zu verurteilen oder zu beschuldigen
- konstruktive Lösungen entwickeln, die für alle Beteiligten akzeptabel und bereichernd sind
- Menschen darin zu unterstützen, achtsam und respektvoll miteinander umzugehen

## 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 weiter entwickeln möchten und mit der Energie von Gleichgesinnten eine achtsame und friedvolle Grundhaltung stärken wollen

## Inhalte der Ausbildung

### A. Grundlagen der GFK

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

### B. 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

### C. 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

### D. 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

## E. Persönlichkeitsentwicklung

- innere Kritiker wahrnehmen und nutzen
- Glaubenssätze erkennen und auflösen
- eigene Bedürfnisse erkennen und gut für sich sorgen
- 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

## F. Achtsame Kommunikation weitergeben und umsetzen

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

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“ von der Akademie der Kulturen.