

## Anmeldung

### Akademie der Kulturen NRW

Herbergsweg 1  
44879 Bochum  
Tel.: 0234/94 11 184  
e-Mail: akademie@prokulturgut.net

[www.akademie-der-kulturen-nrw.de](http://www.akademie-der-kulturen-nrw.de)

## Seminarort

### BOLA Bildungsstätte

Herbergsweg 1  
44879 Bochum  
Telefon: 0234/94 11 184



## 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



## Dagmar Bellen



**Dagmar Bellen** (Jahrgang 1964) ist anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Sie ist Gründerin der **Akademie für friedvolle und kreative Kommunikation** in Köln und unterstützt seit 15 Jahren Institutionen, Kindergärten, Schulen und Familien, um eine achtsame Kommunikation aufzubauen und zu praktizieren. Sie ist **Diplombetriebswirtin, Medienpädagogin, Achtsamkeitstrainerin** und **Mutter**.

Dagmar Bellen  
Akademie für friedvolle und  
kreative Kommunikation/Köln  
TEL: 0221/45 03 400



## Achtsame Kommunikation

## Trainerausbildung



### BASISLEHRGANG

**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**  
mit Elementen der Achtsamkeitspraxis

## 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

## 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\*in für Achtsame Kommunikation“**.

## Inhalt der Ausbildung

### Grundlagen der GFK

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

### 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

### Wut und Unzufriedenheit als Lebenskraft nutzen

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

### 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

### 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

### 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 Kitas und Grundschulen
- ▶ Achtsame Kommunikation im Familienalltag

## Termine und Kosten

Die Ausbildung findet statt von **März bis September 2022**, in 5 Wochenendblöcken. Sie umfasst insgesamt 120 Unterrichtsstunden. **25.-27.3., 29.4.-1.5., 10.-12.6., 12.-14.8., 2.-4.9.2022.**

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

**Kostenfreie Infoveranstaltung mit der Ausbilderin: Fr., 11.02.2022, 19-21 Uhr** in der BOLA Bildungsstätte, Herbergsweg 1, 44879 Bochum

**Die gesamte Ausbildung (120 UST) kostet 1.500 Euro.** Das Land NRW, bzw. das BMBF unterstützt Sie bei dieser Ausbildung auf Antrag mit einem Bildungsscheck oder einer Bildungsprämie, wenn Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. [www.bildungsscheck.de](http://www.bildungsscheck.de)

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** - (Bochum) in Zusammenarbeit mit der Akademie für friedvolle und kreative Kommunikation (Köln). Auf Ihrem Weg zur Anerkennung als „Trainer\*in für Gewaltfreie Kommunikation“ wird Ihnen diese Ausbildung vom Fachverband Gewaltfreie Kommunikation mit 120 Seminarstunden anerkannt.