



Intensiv-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation II: Empathisches Coaching

Dieser Kurs vertieft die Kenntnisse einer Intensiv-Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation und bietet eine Möglichkeit der Vertiefung und Professionalisierung. Der Fokus liegt auf vertieften Empathieprozessen und der Einzelbegleitung von Menschen. TeilnehmerInnen können zudem die Haltung, Prozesse und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation weiter integrieren, um sie dann vertieft zur Grundlage der Unterstützung anderer Menschen und für Coachings zu machen.

Zielgruppe:

Neben Menschen, die selbst im Arbeitsfeld „Coaching, Beratung, Therapie“ - also in der intensiven Unterstützung von Menschen - tätig sind oder dies zunehmend sein wollen, ist dieser Kurs generell für all die diejenigen interessant, die sich selbst und anderen Menschen tiefer zuhören wollen, um mehr Verstehen, Nähe und Potenzialentfaltung zu ermöglichen.

Dies ist auch zunehmend wichtig für (werteorientierte) Führungspersonen, sei es im schulischen, sozialen Bereich oder auch einem sonstigen Organisations- oder Business-Umfeld.

Für all diejenigen, die selbst TrainerIn für GFK werden möchten ist es selbstverständlich auch ein wesentlicher Baustein.

Inhalte & Methodik:

Im Seminar leben wir die GFK *live* miteinander, d.h. vor allem die aktuellen Bedürfnisse und Bitten der TeilnehmerInnen strukturieren das Seminar und das Miteinander. Die Leitung strukturiert dabei nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich, um der Selbstverantwortung, den Fragen und Anliegen der TeilnehmerInnen, sowie dem lebendigen Prozess, der oft das effektivste Lernen ermöglicht, nicht im Weg zu stehen.

Während der Seminartage wird es reichlich Raum geben, um sich gegenseitig empathisch zu unterstützen, Feedback für den Prozess zu geben und zu bekommen.

Neben offenen Gruppenprozessen, angeleiteten Prozessen und Reflexionen, Kleingruppenübungen, und Einzelunterstützung wird es zudem auch immer wieder Input auf der Grundlage einiger „Landkarten“ jenseits der GFK geben.

Inhalte der Ausbildung

- die Arbeit an der eigenen gewaltfreien und empathischen Haltung
 - Ausbau von Selbstempathie, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit
 - empathische Biografiearbeit - schmerzhaftes Erfahrungen wahrnehmen und integrieren
 - regelmäßige Teilnahme an einer Unterstützungs-Triade innerhalb der Ausbildungsgruppe
- die Praxis von Coachingprozessen
 - Ablauf und Schritte im Coachingprozess
 - die herausragende Bedeutung und Wirkung von empathischem Zuhören - mit und ohne Worten
 - diverse Coachingprozesse erleben, reflektieren
 - Feedback bekommen und geben
 - die besondere Bedeutung von Fragen und das „Aufnehmen und Bewegen“ von Spannungen
 - hinter den Worten von Menschen bestärkt auf Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Bitten lauschen
 - Menschen in konkreten Entscheidungssituation wirksam unterstützen - ohne Ratschläge
 - die Kraft der Stille und das „Halten eines Raumes“ lernen, in dem Entwicklung geschehen kann
 - die Lebenskraft von grundlegenden Bedürfnissen zum Motor von Veränderungen werden lassen
 - auch in emotional schwierigen Situationen präsent bleiben und einfühlsam begleiten
 - sich eigener Grenzen gewahr werden und selbstempathisch bzw. transparent damit umgehen
- zentrale weitere theoretischen Grundlagen neben der Gewaltfreien Kommunikation:
 - Entwicklungstheorien vom ICH zum WIR
 - Otto Scharmer und seine *Theorie U* zum Verstehen und Gestalten von Veränderungsprozessen; verschiedene Formen des Zuhörend

- Martin Mourier zu selbstwertbasierter Führung und zur Bedeutung und Gestaltung sich entwickelnder Beziehungen
- Carl Rogers und sein klientenzentrierter Ansatz (Akzeptanz, Empathie und Kongruenz)

Die vier Schwerpunkte der Ausbildung

Ein Schwerpunkt liegt auf der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Biografie, den eigenen „Empathielücken“ – um so ein grundlegendes Verständnis von Entwicklung und Veränderung durch Coaching „am eigenen Leib“ zu erfahren.

Der zweite Schwerpunkt ist auf der praktischen Erfahrung in Coaching-Prozessen: TeilnehmerInnen coachen sich selbst aktiv gegenseitig (auch in verbindlichen Duos oder Triaden zwischen den Seminaren). Jede/r bekommt also reichlich Gelegenheit aktiv zu begleiten und durch Rückmeldung zu lernen, um die eigene Empathiefähigkeit und Coachingerfahrung wesentlich zu vertiefen.

Ein dritter Schwerpunkt liegt in der Auseinandersetzung mit Wissen über Entwicklung und Veränderungsprozesse, das für Potenzialentwicklung hilfreich ist. Während des Kurses wurden entsprechende Lektüre- oder Filmempfehlungen gegeben.

Der vierte Schwerpunkt der Ausbildung besteht im lebendigen Lernen und Vertiefen der GFK in der Gruppe selbst. Wir leben während unserer gemeinsamen Zeit die GFK *live* miteinander, also (so weit es gelingt)

- in einer Welt von „Macht mit“ statt „Macht über“ (also mit so viel „formaler“ Leitung wie nötig, und so wenig Leitung wie möglich),
- mit der Intention der gegenseitigen Förderung unserer gegenwärtigen Potenziale,
- indem wir zur Stärkung der Selbstverantwortung und des Mitgefühls beitragen,
- uns begegnen in Echtheit und Transparenz (im sicher gehaltenen Raum) und
- Erfahrungen von Freiheit in Verbundenheit und Gemeinschaft machen können.

Voraussetzungen der Teilnahme:

Erforderlich ist mindestens die Teilnahme an einer Intensiv-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation (18 Tage) - bzw. vergleichbare Vorkenntnisse, die im einzelnen vor einer Anmeldung zu besprechen sind.

Bereitschaft, sich mit sich selbst und in der Gruppe tiefer auseinanderzusetzen, und auch emotional herausfordernden Situationen zu begegnen.

Es wird erwartet, dass die TeilnehmerInnen aktiv zu einem intensiven Lern- und Erfahrungsprozess beizutragen.

Dazu wird erwartet, während der Zeit der Veranstaltung folgende Aufgaben selbstverantwortlich wahrzunehmen:

- Verbindlichkeit der Anwesenheit während der Seminarzeiten
- aktive Teilnahme an Coaching-Zirkeln (Duos oder Triaden), die sich innerhalb des Kurses bilden; diese kommen regelmäßig, mind. alle 2 Wochen, telefonisch oder per Skype mind. 1h 15 Min. zusammen

Der formale Rahmen:

max. 9 TeilnehmerInnen

Ort: Allensbacher Seminare (Radolfzeller Str. 84b, Allensbach)

Leitung: Thomas Stelling (zert. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation - CNVC)

Zertifikat:

Bei erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat durch den Veranstalter ausgestellt (ab 5 Fehltagen nur noch eine Teilnahmebescheinigung).

Termine:

27.-30.9.2017

14.-18.11.2017

10.-13.1.2018

14.-17.3.2018

19.-21.4.2018

Seminarzeiten:

erste Tage 10-19 Uhr; Zwischentage: 9-19 Uhr; letzte Tage 9-18 (jeweils mit 2,5 Stunden Mittagspause)

Seminarbeitrag (ohne Unterkunft & Verpflegung):

2.800 EUR (für PrivatzahlerInnen; für Firmen/Organisationen auf Nachfrage)

Anmelde-, Zahlungs- und Stornobedingungen:

Nach schriftlicher Anmeldung (online) und Anmeldebestätigung ist eine Anzahlung in Höhe von 300,- EUR fällig. Bis eine Woche vor Seminarbeginn ist der Gesamtbetrag zu überweisen. Ratenzahlung kann individuell gegen einen Aufpreis vereinbart werden.

Falls es insgesamt mehr Anmeldungen als Seminarplätze gibt, wird nach Eingang der Anmeldungen bzw. nach Ermessen des Veranstalters über die Teilnahme entschieden.

Nach Seminarstart oder im Falle eines Nichtantretens der Ausbildung ist keine Rückzahlung des Seminarbeitrages möglich.

Bei Rücktritt von einer Anmeldung später als 4 Wochen vor Start der Veranstaltung wird die Anzahlung als Stornogebühr einbehalten. Wird später als zwei Wochen vor Seminarstart von einer Teilnahme zurückgetreten, sind 50 % des vereinbarten Seminarbetrags, ab 7 Tagen vorher 100 % als Stornokosten fällig. Diese Stornokosten können nur vermieden werden, wenn es eine Warteliste gibt und eine TeilnehmerIn mit mindestens gleichem Seminarbeitrag nachrückt.

(Stand: 8.9.2017)