

GFK-Intensiv Weiterbildung für Führungskräfte und alle, die Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln wollen!

*"Die Frage ist nicht, welche die Charakteristiken von kreativen und innovativen Teams sind,
sondern wie gestaltet man sie."*

Peter Senge

Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort - dort treffen wir uns.

RUMI

Intensivausbildung GFK20_2019
Zürich – Schweiz - Deutschland

Neue Termine für das Jahr 2019



2 Module à 6 Tage

Modul 1 26.04. – 01.05.2019

Modul 2 12.10. – 17.10.2019

Kosten für die gesamte Weiterbildung: CHF 3'650.-
Veranstaltungsorte: Seminarhäuser in den Kantonen AG/ LU

Bitte nehmen Sie vor Ihrer Anmeldung persönlichen Kontakt mit uns auf!

Ihre TrainerInnen:



Gerlinde Ladera (CH) Zürich
Zertifizierte Trainerin CNVC,
Gestalttherapeutin, LebensCoach
mobile +41 79 216 71 94
email. gl@ladera.ch



Simone Anliker , lic. iur. (CH) Luzern
Zertifizierte Trainerin CNVC
mobile +41 79 710 17 78
email: sb.anliker@bluewin.ch

Wir freuen uns auf Sie/Dich!

Was steckt dahinter?

Fragestellungen, Philosophie und Ansatz

Möchten Sie mit Ihrem Verhalten sowie Führungsstil der Vielfalt aller Beteiligten Rechnung tragen und gleichzeitig gemeinschaftliche Interessen und Normen pflegen können? Suchen Sie einen Kommunikations- und Konfliktlösungsansatz, der zu mehr Verbindlichkeit und Eigenverantwortung führt? Gestaltet sich die Verständigung unter den verschiedensten Bedarfsgruppen als schwierig? Eskaliert irgendwo in Ihrem Betrieb oder Team ein Konflikt?

Unsere Methoden und Konzepte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), der Systemtheorie und des Ansatzes der Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck, können auch für Ihre Organisation fruchtbar gemacht werden. Wenn Sie Ihren Entwicklungsschwerpunkt auf die Gestaltung von Beziehungen zu KundInnen, Mitarbeitenden oder zu Ihrem persönlichen Umfeld legen, dann sind wir die richtigen Partnerinnen für Sie. Unser betriebswirtschaftlicher, psychologischer und methodisch-didaktischer Hintergrund stellt sicher, dass wir in unseren Beratungen und Trainings den Blick für das Machbare behalten, unternehmerisch denken und den Menschen in seiner Ganzheit und Vielfalt mit einbeziehen.

Wir evaluieren die Qualität Ihrer Kommunikation nach innen und nach aussen, wir begleiten das Management in herausfordernden Kommunikations- und Konfliktmomenten, wir schulen die Mitarbeitenden im Kundendienst, in der Akquisition, in der Administration als auch in der Führung, wie sie **nachhaltige** Beziehungen, die auf Gleichwertigkeit basieren, aufbauen und pflegen können. Wir stehen Ihnen zur Seite, um ungelösten Konflikten neue Impulse zu einer Win-Win-Lösung zu verleihen. Wir initiieren und implementieren OE-Projekte und unterstützen Teamentwicklungsprozesse mit Training, Coaching sowie Supervision, sofern erforderlich.

Auf die Haltung kommt es an!

Die Gewaltfreie Kommunikation' (GFK) ist ein Gesprächsführungs – und Konfliktbearbeitungsmodell, das von **Marshall B. Rosenberg** (Ph.D.) in den 60er Jahren in den USA entwickelt wurde. Dabei sind seine relativ gewaltvollen Jugenderfahrungen in Detroit sicherlich Ausgangspunkt für folgende Fragen: Versteckt sich hinter einer Welt voller Kriege, Gewalt und Dominanzverhalten nicht der viel tiefer liegende Impuls, sich gegenseitig zu umfassender Lebendigkeit und Wohlergehen verhelfen zu wollen? Möchten Menschen nicht grundsätzlich zur gegenseitigen Erfüllung aller Lebensbedürfnisse beitragen und selber auch in den Genuss davon kommen? Leben heisst Bedürfnisse haben und Bedürfnisse sind Menschenrechte. Wie wir uns aber diese Menschenrechte erfüllen, hat viel mit historischen, kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Vorstellungen zu tun, die wiederum die Art der Beziehungsgestaltung prägen. Auf die Haltung kommt es an und auf die Qualität des Bewusstseins, das wir kultivieren wollen. Menschen verhalten sich über die Jahrtausende unserer Entwicklung offensichtlich nicht nur gewalttätig, sondern sehr wohl partnerschaftlich, gleichwertig, engagiert, dass sich Leben in Schutz und Sicherheit entfalten kann, dass Verschiedenheit zur Bereicherung wird und Beziehungen kreativ gestaltet werden.

Das Modell baut auf einer Haltung auf, die sagt: Menschen möchten grundsätzlich miteinander im Austausch sein, in einer Balance von Geben und Nehmen. Mit jeder Handlung versuchen sich Menschen Bedürfnisse zu erfüllen, um das Leben wirklich leben zu können in seiner ganzen Fülle und Herausforderung. Was bewegt Menschen, zu der Erfüllung der Bedürfnisse beitragen zu wollen und was hindert sie daran? Der Hauptfokus Riane Eislers langjähriger Forschung zur Kultur- und Sozialwissenschaft liegt auf dem präzisen Hinschauen, wie wir Menschen unsere Lebens-Beziehungen gestalten, im privaten wie im öffentlichen, quer durch alle Kulturen und Zeiten. Zwei Möglichkeiten haben sich dabei herauskristallisiert: Dominanzorientiert oder partnerschaftlich: Welche Haltung wir einnehmen prägt unseren Blick, unsere Haltung, unsere Interventionen, unsere Empathiebereitschaft und unsere Sprache.

Marshall B. Rosenberg hat als Psychologe die Sprache als wichtigen Rohstoff für das Gelingen von partnerschaftlichen Beziehungen entdeckt und eine Strukturierungsart entwickelt, die uns im grossen Gewirr der Gefühle und Interpretationen einerseits Orientierung verschafft, andererseits Handlungsimpulse auslöst, die auf Kooperation, Einfühlungsvermögen und geteilte Verantwortung bauen. Mit und an der Sprache arbeiten heisst, an unserem Verhalten arbeiten. Sprache bildet die Welt und alles, was in, auf und in ihr ist, schafft neue Realitäten.

„Die GFK ist ein Prozess, der mich daran erinnert und mir bewusst macht, dass sowohl mein Ich als auch mein Du in jedem Moment eine Wahlmöglichkeit haben: nämlich mir und anderen entweder das Leben zu erschweren oder das Leben zu bereichern.“ (M.B. Rosenberg)

„Die Gewaltfreie Kommunikation ist einer der wichtigsten Prozesse, den Sie jemals erlernen werden!“

William Ury, Co-Autor „Harvard-Konzept“

Die GFK kann sowohl als Philosophie als auch als Praxis gelernt und verstanden werden. Seit der Gründung des Centers for Nonviolent Communication in den USA, ist die Gewaltfreie Kommunikation stetig bekannter geworden und wird in sehr unterschiedlichen Kontexten eingesetzt und vermittelt. Es wird als wirkungsvolles Werkzeug erlebt, um Konflikte auf persönlicher, beruflicher und politischer Ebene auf friedliche Weise anzugehen und aufzulösen. Mittlerweile wird die Gewaltfreie Kommunikation in vielen Ländern der Welt geschult, gelernt, umgesetzt in hunderten von Projekten, Institutionen, Organisationen und somit auf allen Ebenen und in allen Lebensbereichen.

Für wen ist diese Aus- und Weiterbildung geeignet? Zielpublikum

Unsere Ausbildung richtet sich an Persönlichkeiten, die nach den Prinzipien der GFK im professionellen Rahmen als Beratende, Projektleitende oder Führungskräfte einsetzen möchten, ob im Non-Profit-Bereich, im privatwirtschaftlichen oder öffentlichen Sektor, ob angestellt oder selbständig – in allen Branchen und Bereichen kann "Empowerment by Empathy" eingesetzt werden. Diese Ausbildung steht daher allen offen, die die nachfolgenden Voraussetzungen erfüllen.

Was können Sie mit der Ausbildung erreichen? Zielsetzung

1. Anwendungsbereiche der Methode GFK wesentlich erweitern und Beratungskompetenzen aufbauen bzw. vertiefen
2. Sicheres Anwenden der GFK auf folgende Coaching-Situationen:
 - Führungsverantwortung und Führungcoaching
 - Begleitung in Veränderungsprozessen
 - Konstruktive Verarbeitung von Misserfolgen
 - Bearbeiten und Lösen von inneren Konflikten
 - Bearbeiten von aktuellen Konflikten in Beziehungen im beruflichen und privaten Umfeld
3. Selbstmanagement/ Coach the Coach
4. Möglichkeiten und Grenzen des Coachings sicher erkennen können und danach handeln
5. Planung und Gestaltung eines individuellen Coachingprozesses

Anerkennung

Sämtliche Kurstage der **ladera hr synergy** werden durch das Center for Nonviolent Communication USA, als Trainingstage in Gewaltfreier Kommunikation anerkannt und bei einer Trainer-Zertifizierung angerechnet.

Die Seminarinhalte

Intensivausbildung in Gewaltfreier Kommunikation Zürich - Schweiz



Auf dieser Seite sehen Sie das Panorama der Themenbereiche, mit denen wir uns während des Intensivseminars tiefergehend befassen wollen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Durchsicht!
Ihre Trainerinnen

Gerlinde Ladera und Simone Anliker

Basis Definitionen 4– Schritte-Arbeitsgrundlagen/Schlüsselunterscheidungen

Arbeit mit dem Inneren Wolf

Gestatte ich mir Gefühle wie Wut, Ärger etc. zu *haben*, zu *Wort kommen* zu lassen in ihrer voll umfänglichen Energie?

Bekommen sie Raum in mir?

Was ist jeweils die Erkenntnis für diese Beziehung?

Gefühle – unser zentrales Meldesystem

Wie stelle ich überhaupt eine innige Verbindung zu mir selber her?

Die Verbindung zu mir selbst als Voraussetzung für eine mögliche Verbindung zu den anderen Menschen

Gefühle einfrieren oder wirklich zulassen? – *Psycho-physiologische Grundlagen unseres konditionierten Umgangs mit Gefühlen* und das beobachtbare Ergebnis in unserer gelebten Kommunikation

Werte und Bedürfnisse:

Werte an Strategien geknüpft vs. Werte in Verbindung mit Bedürfnissen

Der Prozess als Ganzes, "mein Giraffentanz"

Selbsteinführung, Empathie mit anderen, Sich-aufrichtig-Mitteilen

Umgang mit den Koordinaten unserer Kommunikationslandkarte.

Was hindert mich daran, mich auf eine Aufgabe bzw. den GFK-Prozess einzulassen? Und was unterstützt mich stattdessen?

Die Bitte und das Nein-Sagen_Hören

„Wenn ich nicht Nein sagen kann, kann ich auch nicht wirklich Ja sagen“ - ein exemplarischer Erlebnis- u. Abenteuerausflug in die Welt unserer kollektiven Konzepte und deren Auswirkungen in uns selbst und in unseren sozialen Kontakten. Life-Arbeit.

Ursachen von Ärger, Unterscheidung von Sekundär- und Primärgefühlen, Erfahrung in der Prozessarbeit am lebendigen Beispiel aus dem Alltag, Ärger als Schutzfunktion (-mechanismus) vor primären Gefühlen



Marshall's 3 Stadien: Von der emotionalen Sklaverei zur emotionalen Befreiung

Begleitung einer Prozessarbeit / Innere Arbeit (Selbsteinfühlung)

Äußeres Setting, Setting mit dem TN, Setting zur Komplementierung
Inneres Setting: der Kontakt/die Verbindung, den/die der Begleitende mit sich selber braucht, um begleiten zu können.

PRÄSENZ beim Anderen und sich selbst – Wahrhaftig sein

Wie halte ich als Begleiter den Kontakt zu mir und damit auch zum Anderen? Mensch-Sein und bleiben als Begleiter, Authentizität

Absichtslosigkeit und Gleichwertigkeit, Thema Führen und Folgen in der GFK-Prozessbegleitung

Die Schuldfrage

in unseren persönlichen und unseren kollektiven/globalen Konzepten!

Worin dient uns das Schuldkonzept?

Auseinandersetzung mit dem Schuldkonzept und der Eigenverantwortung
„Ent-Schuldigung“ unter der Lupe

Innere Prozessarbeit mit den Schuldgefühlen (Selbstepathie bei Sekundärgefühlen)

Begleitung der inneren Prozessarbeit einer anderen Person mit Schuldgefühlen

Der Ausstieg aus dem Schuldkonzept – Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle

Das Schuldkonzept und die menschliche Freiheit

Was ist Empathie?

Unter welchen Voraussetzungen ist Empathie geben möglich/unmöglich?

Untersuchung der ganz persönlichen, individuellen Stolperfallen und Möglichkeiten, Betrachtung und Arbeit mit den eigenen Triggersituationen

Auseinandersetzung mit und tieferes Verständnis für Bedeutung von Gefühl + Bedürfnis

Empathie und ihr Fokus auf die Lebensgegenwart

Gefühle, Bedürfnisse und zugrunde liegende Körpertatsachen

In Kontakt mit sich selbst, vor allem den Gefühlen und Bedürfnissen –

Tragweite und Verbindung für den Sozialen Wandel und globalen Frieden

Nicht angenommene Gefühle im Kontext zu Traumata und ihrer Dynamik
auf die Fähigkeit, empathisch zu kommunizieren „*Was steht zwischen uns, sodass wir einander nicht einfühlsam begegnen können?*“

Der Moment menschlicher Entscheidungsfreiheit innerhalb konditionierter Reaktionsschemata, Gewahrseins-Übungen mittels des GFK-Prozesses, vertieftes Verständnis von Reaktionsdynamiken unter Einwirkung von Traumata

Offener Praxisraum innerhalb eines Seminarblocks

für eigens verantwortete Gestaltung und Strukturierung der persönlichen, inneren Prozesse mittels GFK

"Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht."

(Vaclav Havel)



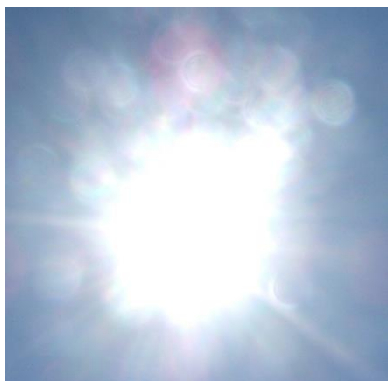
The Core Process - Innere Arbeit

Innere Arbeit - was ist das in unserem Verständnis?

Unser persönliches und besonderes Anliegen ist es, der Inneren Arbeit / Selbsteinführung einen besonderen Stellenwert innerhalb der Ausbildung und der Vermittlung des Ganzen Prozesses der Gewaltfreien Kommunikation einzuräumen. Dadurch besteht die Gelegenheit, eine noch wachere und achtsamere Präsenz mit sich selbst zu entwickeln. Wir betrachten die erwachte Verbindung zu uns selbst und die Kenntnis unserer einverleibten Re-Aktionsmuster als Voraussetzung für die Fähigkeiten, überhaupt in eine aussichtsreiche Konfliktlösung gehen zu können. Wenn wir um uns selbst und das, was wir in uns tragen wissen, kennen wir die Qualität und den Inhalt unseres eigenen Beitrags in einem Konflikt. Nur wenn wir in Kontakt damit sind, was gerade JETZT in uns lebt, sind wir uns des Bodens und des Motors bewusst, von dem aus wir handeln. Damit kann sich uns das eröffnen und entwickeln, was wir Wahlfreiheit nennen. Statt wie ein Knecht unseren eingefahrenen Reaktionsmustern folgen zu müssen, lernen wir zunehmend freier unsere Strategien zu wählen und in direkten Kontakt anderen zu gehen. Hier geht es um das Bewusstsein um unsere Eigenverantwortung. Im täglichen Leben und auch besonders als Trainer unter den immer wieder sehr herausfordernden Gegebenheiten im Seminar ist diese Bewusstseinsgegenwart von essentieller Bedeutung und Gewicht.

"Man muss sich der Idee erlebend gegenüberstellen können; sonst gerät man unter ihre Knechtschaft."

(Rudolf Steiner, Philosophie d. Freiheit, 1918)



Das Training ist eine Kombination aus Methoden- und Persönlichkeitstraining.

Wir arbeiten mit der konkreten Lebensgegenwart Ihrer Fragen aus beruflichen und persönlichen Beziehungen Ihrer Wahl. Dabei unterstützen Sie unterschiedliche Methoden und anschauliches Material.

Weiter bietet die Ausbildung Gelegenheit, die Gewaltfreie Kommunikation mit Gleichgesinnten zu erfahren, sich auszutauschen und zu unterstützen.

** Die genannten Inhalte stellen eine Planung dar, die tatsächlichen Inhalte können möglicherweise wegen des Gruppenprozesses davon abweichen.*

'ERSCHAFFE INNERLICH DIE WELT, IN DER DU LEBEN WILLST.'

Marshall B. Rosenberg

ladera **hr** synergy