FORUM DEMOKRATIE Düsseldorf

LQW ArtSet Qualitätstestiert bis 28.11.2017

Vom Land Nordrhein-Westfalen anerkannte Einrichtung der politischen Weiterbildung, nach dem WbG NRW und von der Landeszentrale für politische Bildung gefördert, qualitätstestiert nach LQW 3 ArtSet

Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation

TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Eva Trossen hat an der **Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation** des Forum Demokratie Düsseldorf teilgenommen.
Die Ausbildung umfasste 15 Theorie- und Trainingstage in fünf Modulen vom 17.09.2015 bis 30.04.2016.

Rahmenthemen sind:
Modul 1
- Ankommen und vertraut werden
Modul 2
- Erforschen und wandeln
Modul 3
- Begegnen und verstehen
Modul 4
- Integrieren und versöhnen
Modul 5
- Mutig sein und handeln, die Welt verändern

Die genauen Inhalte sind auf der Rückseite aufgeführt.

Düsseldorf, den 30.04.2016

Wiltraud Terlinden
GFK Trainerin CNVC

Christoph Stettner
GFK Trainer

Forum Demokratie Düsseldorf
Himmelgeister Str. 107
40225 Düsseldorf

www.forum-demokratie-duesseldorf.de
Tel: 0211 – 34 93 09
Email: post@forum-demokratie-duesseldorf.de

Forum Demokratie Düsseldorf

Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach M. B. Rosenberg
17.09.2015 – 30.04.2016

Themen und Schwerpunkte

Modul 1:

- **Der Forschungsansatz von Marshall B. Rosenberg**
- **Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation .**
- **Die Haltung der Gewaltfeien Kommunikation**
- **Die vier Schritte: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte**
- **Die vier Säulen der GFK: Selbstklärung, Empathie, Aufrichtige Mitteilung**
- **Kommunikationsblockaden**
- **Literaturempfehlungen**

Modul 2:

- **J-ein wandeln zu klarem Ja oder Nein**
- **Nein empathisch hören**
- **Das vier Ohren Modell der GFK**
- **Den Ärger wandeln**
- **Glaubenssätze erforschen**

Modul 3:

- **Dancefloor „Respekt für mich und für dich"**
- **Klären von Verantwortlichkeit**
- **Mythen zur Verletzlichkeit**
- **Verletzlichkeit und offener Selbstausdruck in der GFK**
- **Empathisch hören**

Modul 4:

- **Frieden mit meinen Urteilen – über mich selber und über andere**
- **Gefühle und Bedürfnisse hinter Vorwürfen hören**
- **Vier Stühle Modell – Wandel eines Triggers**
- **Das Phänomen Scham erforschen , ihr begegnen und die radikale Selbstannahme**
- **Der „Schuldkompass" von Liv Larsson**
- **Konfliktklärung mit Hilfe der GFK – das sechs Stühle Modell**
- **Diaden - Meditation – Verbindung mit meinen Bedürfnissen**

Modul 5:

- **Eine positive Feedbackkultur entwickeln**
- **Entscheidungen finden mit „Systemischer Konsensieren" und den größtmöglichen Konsens einer Gruppe erarbeiten**
- **Das Thema „Macht" in der GFK**
- **Tiefenökologie in der GFK (Joanna Macy)**
- **Meine Ernte aus der Arbeit an der GFK „einfahren" und feiern**
- **Die nächsten Schritte zum Social Change**

Umfang und Arbeitsweise der Weiterbildung

- **14 Tage Theorie und GFK-Praxis von Trainer/Trainerin geleitet**
- **112 Unterrichtsstunden**
- **Theoretischer Input zu Schwerpunktthemen**
- **Übungen in Gruppen- und Paararbeit**
- **kollegialer Austausch in selbstorganisierten Übungsgruppen zwischen den Modulen**

FORUM DEMOKRATIE Düsseldorf

LQ Wk con!flex Qualitätstestiert bis 28.11.2021

Forum Demokratie Düsseldorf ■ Himmelgeister Straße 107 ■ 40225 Düsseldorf

Frau
Eva Trossen
Brüsseler Str. 60
53909 Zülpich

vom Land NRW anerkannte Einrichtung
der politischen Weiterbildung

Forum Demokratie Düsseldorf
Himmelgeister Straße 107
40225 Düsseldorf

Telefon 0211 - 34 93 09
Telefax 0211 - 16 82 949

post@forum-demokratie-duesseldorf.de
www.forum-demokratie-duesseldorf.de

Düsseldorf, den 03.11.2019

Teilnahmebescheinigung für die Bildungsveranstaltung zum

Thema	Vertiefungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation, Schwerpunkt: Wie gelingt mir der Transfer der GFK in die verschiedenen Bereiche meines Lebens?
Termin	01. - 03-11.2019
Referentin	Wiltraud Terlinden (international zertifizierte GFK Trainerin CNVC)
Ort	Bildungshof Darup in 48301 Nottuln
Unterrichtsstunden	20
Inhalte	Der „Zauber der Empathie“ für mich und andere in emotional schwierigen Situationen Die Haltung der GFK alltagssprachlich ausgedrückt Praktische Übungen im „Wolfscafé“ Meditationen zum bewussten Kontakt mit mir

W. Terlinden

Wiltraud Terlinden
(Leiterin der Bildungseinrichtung)

Forum Demokratie Düsseldorf ■ Himmelgeister Straße 107 ■ 40225 Düsseldorf

Frau
Eva Trossen
Brüsseler Str. 60
53909 Zülpich

vom Land NRW anerkannte Einrichtung
der politischen Weiterbildung

Forum Demokratie Düsseldorf
Himmelgeister Straße 107
40225 Düsseldorf

Mobil 0178 - 1 67 04 24
Telefon 0211 - 34 93 09

post@forum-demokratie-duesseldorf.de
www.forum-demokratie-duesseldorf.de

Düsseldorf, den 04.11.2018

Teilnahmebescheinigung für die Bildungsveranstaltung zum

Thema	„Die Weisheit unserer Trigger und der gute Umgang mit ihnen“ **Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation**
Termin	02.11. – 04.11.2018
Referentin	Wiltraud Terlinden (international zertifizierte GFK Trainerin CNVC)
Ort	Düsseldorf
Unterrichtsstunden	21
Inhalte	Kontakt zu mir – Kontakt zu dir mit BioDanza „The Work“ von Byran Katie Trigger erkennen, ihre Botschaft verstehen, Trigger integrieren mit Hilfe der GFK

W. Terlinde

Wiltraud Terlinden
(Leiterin der Bildungseinrichtung)

FORUM DEMOKRATIE Düsseldorf

LQW ArtSet® Qualitätstestiert bis 28.11.2017

Forum Demokratie Düsseldorf ■ Himmelgeister Straße 107 ■ 40225 Düsseldorf

Frau
Eva Trossen
Brüsseler Str. 60
53909 Zülpich

vom Land NRW anerkannte Einrichtung
der politischen Weiterbildung

Forum Demokratie Düsseldorf
Himmelgeister Straße 107
40225 Düsseldorf

Leitung Wiltraud Terlinden
Mobil 0178 - 1 67 04 24

Telefon 0211 - 34 93 09
Telefax 0211 - 168 29 49

post@forum-demokratie-duesseldorf.de
www.forum-demokratie-duesseldorf.de

Düsseldorf, den 09.10.2015

Teilnahmebescheinigung für die Bildungsveranstaltung zum

Thema	Wut, Schuld und Scham – drei Seiten der gleichen Medaille (Anger, guilt and shame – Reclaiming Power and Choice)
Termin	05. 10. – 09.10.2015 (Teil 1+2)
Referentin	Liv Larsson, Cert. NVC - Trainer
Ort	Düsseldorf
Unterrichtsstunden	40
Inhalte	Die Wurzeln von Schuld, Scham und Wut Der Bedürfniskompass und wie er uns nutzt Scham und Empathie Verletzlichkeit und Bedürfnisse Scham in Bezug auf bestimmte Bitten Schuld in Bezug auf das „Nein“ Sagen In Verbindung bleiben mit den eigenen und Bedürfnissen anderer, wenn diese wütend, kalt, aggressiv oder vorwurfsvoll reagieren

Mit freundlichen Grüßen

Liv Larsson

Freies Bildungswerk Rheinland
Staatl. anerkannte Weiterbildungseinrichtung
Luxemburger Str. 190 · 50937 Köln
Tel. 0221/941 49 30 · Fax 941 49 31
e-mail: info@fbw-rheinland.de

Fr. Bildungswerk Rhld. Luxemburger Str. 190, 50937 Köln

Eva Trossen
Brüsseler Str. 60

53909 Zülpich

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Hiermit bestätigen wir Ihre Teilnahme an der Beruflichen Fortbildung:

Gewaltfreie Kommunikation lernen
Eine Kursreihe in Gewaltfreier Kommunikation
nach Marshall Rosenberg in vier Modulen

Die Kursreihe beinhaltete die Wochenendseminare

- Achtsam kommunizieren – Verbindung schaffen 1
- Achtsam kommunizieren – Verbindung schaffen 2
- Ärger verwandeln
- Empathisch werden – Konflikte lösen

Seminarleitung: Christoph Stettner, Erwachsenenbildner,
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

Unterrichtsstunden: insg. 52 UStd.

Kosten: [redacted] (anteilig mit BP oder BS, der Betrag wurde eingezogen)

Köln, den 04. Mai 2013

Christoph Stettner
LERN-VISION

Freies Bildungswerk Rheinland
Staatl. anerkannte Weiterbildungseinrichtung
Luxemburger Str. 190 · 50937 Köln
Tel. 0221/941 49 30 · Fax 941 49 31
e-mail: info@fbw-rheinland.de

Inhalte:

Achtsam kommunizieren – Verbindung schaffen 1 + 2

- Methoden der Gewaltfreien Kommunikation
- Sich offen ausdrücken in konflikthaften Situationen
- Empathisches Hören als Weg, uns mit unserem Gegenüber zu verbinden
- Vertiefendes Üben der Prozesse des offenen Mitteilens und des offenen Zuhörens als Voraussetzung für ein „gewaltfreies" Gespräch in Konfliktsituationen
- Erlernen der Empathie mit sich selbst um auch in belastenden Situationen die Haltung der Gewaltfreiheit wiederzufinden.
- Rollenspiele zu konflikthaften Situationen

Ärger verwandeln

- Zum Verständnis des Ärgers aus Sicht der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Wie kann ich meinen Ärger produktiv ausdrücken, ohne zur Eskalation beizutragen?
- Wie kann ich auf den Ärger anderer reagieren?
- Wie finde ich zu einem tieferen Verständnis meines Ärgers, um seine Energie zu verwandeln und mich erfolgreich für meine wirklichen Bedürfnisse einzusetzen?

Empathisch werden – Konflikte lösen

Vertiefende Übungen zur Empathie
„Nein" hören können
Umgang mit Angriffen
Gewaltfreies Modell der Konfliktmediation