

## Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg ONLINE Grundausbildung in fünf Modulen: März – Dez. 2024

In der vertrauensvollen, sicheren Atmosphäre einer beständigen Gruppe arbeiten Sie an einer verbindenden, alltags-tauglichen Sprache und entwickeln Ihre wertschätzende Haltung weiter. Mit Hilfe bewusster Rücknahme des Tempos erkennen Sie sich tiefer. Hemmende, persönliche Kommunikationsmuster werden bewusst wahrgenommen und le-bensdienlich gewandelt. Sie befreien sich aus dem Automatismus von (Selbst-)Verurteilung, Schuldgefühlen und Ärger. Ihr Gewinn: Wirksamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude.

### Grundlagen vertiefen

22. – 24. März 2024

### Sich empathisch verbinden

24. – 26. Mai 2024

### Sich der Veränderung öffnen

13. – 15. September 2024

### Authentisch kommunizieren

11. – 13. Oktober 2024

### GFK im Alltag leben

06. – 08. Dezember 2024

### Der Nutzen der Ausbildung für Sie

- Indem Sie Ihre Fähigkeit zur Beobachtung stärken und sich eigener Bewertungen und Interpretationen bewusst-werden, durchbrechen Sie erfolgreich alte Muster von Angriff und Selbstdemontage.
- Durch die Ausrichtung Ihrer Wahrnehmung auf Gefühle und Bedürfnisse bestimmen Empathie und Entschlossen-heit zunehmend Ihr Kommunikationsverhalten. Das stärkt Sie in allen Rollen Ihres privaten wie beruflichen Alltags.
- Sie bleiben in Konflikten souveräner, weil es Ihnen gelingt, auch schwierige Botschaften zu hören, ohne sie persön-lich zu nehmen. Eigene Anliegen lernen Sie so auszudrücken, dass Sie leichter Gehör finden.
- Mit wachsender Gelassenheit steigt Ihr Energieniveau und Sie verbessern Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Diese Ausbildung wird Ihnen **bei einer angestrebten Zertifizierung über das CNVC mit 12 Tagen angerechnet.**

### Es erwarten Sie

auf den Gruppenprozess abgestimmte Übungen (Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Arbeit im Plenum), mit dem Ziel,

- die beobachtende Instanz in Ihnen gezielt zu trainieren
- Selbstklärung und Empathie aus verschiedenen Perspektiven zu üben und die emotionale Intelligenz zu fördern
- die Scheu vor dem Umgang mit schwierigen Gefühlen mit Leichtigkeit zu überwinden
- Bedürfnisse als lebendige Motivatoren zu erfahren und sowohl auszudrücken als auch zu hören
- den konstruktiven Umgang mit Ärger und Wut zu üben
- durch die Arbeit mit inneren Anteilen, Entscheidungsprozesse zu verstehen und gezielt vorzubereiten
- Techniken kennenzulernen, wertschätzend „nein“ zu sagen, zu unterbrechen, Lob oder Bedauern auszudrücken, Feedback zu geben, Bitten zu äußern
- Ihre Glaubenssätze und Reaktionsmuster als Teil Ihrer persönlichen Programmierung zu erkennen und Wege zur Entwicklung kennenzulernen
- Alltägliche Gesprächsanlässe und Konfliktsituationen in vielfältigen Settings zu üben und sicher zu beherrschen



Beate Waltrup  
Zertifizierte Trainerin CNVC®  
Mediatorin BM®



Ausgebildete Qualitätsmanagerin und Auditorin

Konradinstr. 24 ■ 12105 Berlin ■ Telefon 030- 41199604 ■ beate@waltrup.com

Ausgangspunkt sind immer die eigenen Erfahrungen aus Ihrem persönlichen wie beruflichen Kontext.



#### Die Ausbilderin

**Beate Waltrup** arbeitet als zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation in Unternehmen der Wirtschaft sowie in Organisationen mit sozialer, pädagogischer und gesundheitlicher Ausrichtung. Auf der Grundlage einer breitgefächerten Hochschul- und Berufsausbildung und über 20 Jahren Praxis in Lehre, Wirtschaft und Industrie coacht sie Führungskräfte und Teams und leitet Seminare im Rahmen der Personalentwicklung. Lehraufträge an verschiedenen Hochschulen sowie offene Seminare ergänzen ihr Angebot. Lebendige, humorvolle Herzlichkeit und klare Rationalität zeichnen sie aus.

Assistenz: N.N.

## Organisatorisches

### Kosten der Ausbildung

1.975,- € für Selbstzahler/innen inkl. MwSt., 2.380,- € für Unternehmen zzgl. USt.

### Bildungsurlaub

Anerkennung als Bildungsurlaub je nach Bundesland möglich  
(in Kooperation mit IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn, Tel. 0228-674663, [info@indito.de](mailto:info@indito.de))

### Finanzierungshilfen

Ihr Bundesland unterstützt Sie auf Antrag mit einem **Bildungsscheck**, wenn Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Diesen Antrag müssen Sie VOR der Anmeldung zur Grundausbildung stellen.

### Zeitstruktur für die Module

Freitag 18:00 – 21:30 Uhr / Samstag 10:00 – 18:00 Uhr / Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

### Anmeldung zur GFK-Grundausbildung

**Bitte beigefügtes Vertragsformular (Seite 3 und 4) ausfüllen, unterschreiben und per Post an unser Kölner Büro: Karin Noé, Nikolaus-von-Dorne-Str. 11, 50769 Köln oder per E-Mail an [noe@waltrup.com](mailto:noe@waltrup.com) senden.**

Anmelden können sich alle Personen, die **ein Einführungsseminar besucht haben**.

## Fortbildungsvertrag

Zwischen

Beate Waltrup, Konradinstr. 24, 12105 Berlin (im Folgenden „Veranstalterin“ genannt), und

Name des Teilnehmers / der Teilnehmerin

Kosten übernehmende Organisation oder Firma

Ansprechpartner/in in Organisation oder Firma

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon

E-Mail

(im Folgenden „Teilnehmer/in“ genannt),

wird folgender **Vertrag zur Grundausbildung Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation in fünf Bausteinen von März – Dez. 2024** geschlossen:

- Ich bin Selbstzahler/in, für mich kostet die GFK-Grundausbildung € 1.975,- inkl. MwSt.
- Die Kosten meiner GFK-Grundausbildung von € 2.380,- zzgl. USt. übernimmt o.g. Organisation/Firma.

**Diese Anmeldung ist verbindlich.** Mit der Unterzeichnung des Ausbildungsvertrags sind beide Vertragsparteien für den gesamten Zeitraum der Fortbildung vertraglich gebunden. Nach Erhalt des von der Veranstalterin gegengezeichneten Vertrags wird eine **Anzahlung** von 200,- € (für Firmen: zzgl. USt.) an die Veranstalterin fällig. Nach Eingang der Anzahlung wird Ihnen ein Platz in der Grundausbildungsgruppe von 2024 reserviert.

**Der Restbetrag** von 1.775,- € inkl. MwSt. für Selbstzahler, bzw. 2.180,- € zzgl. USt. für Organisationen oder Firmen ist bis spätestens 22.02.2024 zu überweisen. Die Bankverbindung wird Ihnen mitgeteilt.

### Rücktritt vom Vertrag:

Sollte der/die angemeldete Teilnehmer/in nicht teilnehmen können, ist eine schriftliche Abmeldung erforderlich. Erfolgt der Rücktritt des/der Teilnehmer/in schriftlich bis zum 22.09.2023 (Poststempel), behält die Veranstalterin die Anzahlung ein, bei Rücktritt bis zum 22.12.2023 ist die Hälfte der Seminarkosten zu zahlen, bei Rücktritt nach dem 22.12.2023 die gesamten Seminarkosten. Bitte prüfen Sie, ob der Abschluss einer Reiserücktrittversicherung (z.B. ERV), die im Krankheitsfall für Ihre Seminargebühren eintritt, für Sie sinnvoll ist.

Für den Fall des Rücktritts durch die Veranstalterin werden die Kosten im Umfang der ausgefallenen Stunden voll erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.



Beate Waltrup  
Zertifizierte Trainerin CNVC®  
Mediatorin BM®



Ausgebildete Qualitätsmanagerin und Auditorin

Konradinstr. 24 ■ 12105 Berlin ■ Telefon 030-41199604 ■ beate@waltrup.com

3 | 4

### Ziel der Fortbildung:

Das Ziel der Fortbildung ist es, die Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation in private und berufliche Kontexte zu tragen. Es wird die Fähigkeit entwickelt, die Haltung auch in herausfordernden Situationen zu leben und die lebensdienlichen Sprachmuster der GFK sicher anzuwenden. Die Ausbildung wird bei einer angestrebten Zertifizierung über das CNVC mit 12 Tagen in vollem Umfang (84 Zeitstunden) angerechnet.

### Dauer/Termine der Fortbildung:

#### 1. Grundlagen vertiefen vom 22. – 24. März 2024

Freitag 18:00 – 21:30 Uhr, Samstag 10:00 – 18:00 Uhr, Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

#### 2. Sich empathisch verbinden vom 24. – 26. Mai 2024

Freitag 18:00 – 21:30 Uhr, Samstag 10:00 – 18:00 Uhr, Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

#### 3. Sich der Veränderung öffnen vom 13. – 15. September 2024

Freitag 18:00 -21:30 Uhr, Samstag 10:00 – 18:00 Uhr, Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

#### 4. Authentisch kommunizieren vom 11. – 13. Oktober 2024

Freitag 18:00 – 21:30 Uhr, Samstag 10:00 – 18:00 Uhr, Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

#### 5. GFK im Alltag leben vom 06. – 08. Dezember 2024

Freitag 18:00 – 21:30 Uhr, Samstag 10:00 – 18:00 Uhr, Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

### Abschluss der Fortbildung

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat über die wahrgenommenen Ausbildungstage ab. Die GFK-Grundausbildung bzw. die Ausbildungstage werden bei einer angestrebten Zertifizierung über das CNVC mit 12 Tagen angerechnet.

### Erklärung des Teilnehmers / der Teilnehmerin:

Ich bestätige zugleich mit meiner Unterschrift, dass ich an keiner (psychischen) Krankheit oder Sucht leide, die mich im Seminar darin einschränkt, jederzeit voll verantwortlich für mich selbst zu handeln.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer/in

Beate Waltrup  
Zertifizierte Trainerin CNVC

Unterschrift des Ansprechpartners in der  
kostenübernehmenden Organisation / Firma  
Firmenstempel

Bitte füllen Sie diesen 2-seitigen Fortbildungsvertrag aus und unterschreiben Sie ihn. Falls die Kosten Ihrer Fortbildung von einer Firma oder Organisation übernommen werden, ist auch deren Unterschrift und Firmenstempel erforderlich. Senden Sie den Vertrag per Post an unser Kölner Büro: Karin Noé, Nikolaus-von-Dorne-Str. 11, 50769 Köln oder gerne per E-Mail an noe@waltrup.com. Sie erhalten ein Exemplar mit der Unterschrift der Veranstalterin zurück, eine Kopie verbleibt dort.

© Beate Waltrup