

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg ONLINE Grundausbildung in fünf Modulen: März – Dez. 2025

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

28. – 30. März 2025

Sich empathisch verbinden

23. – 25. Mai 2025

Sich der Veränderung öffnen

26. – 28. September 2025

Authentisch kommunizieren

07. – 09. November 2025

GFK im Alltag leben

05. – 07. Dezember 2025

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

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/Selbstzahlerinnen inkl. MwSt., 2.380,- € für Unternehmen zzgl. USt.

Bildungsurlaub

Wenn Sie die Fortbildung als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber beantragen möchten, sprechen Sie uns gerne an.

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 E-Mail an beate@waltrup.com senden.

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

Fortbildungsvertrag

Zwischen

Beate Waltrup, Friedrich-Wilhelm-Str. 22, 12103 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. 2025** geschlossen:

- Ich bin Selbstzahler/Selbstzahlerin, 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 2025 reserviert.

Der Restbetrag von 1.775,- € inkl. MwSt. für Selbstzahler, bzw. 2.180,- € zzgl. USt. für Organisationen oder Firmen ist bis spätestens 28.02.2025 zu überweisen. Die Bankverbindung wird Ihnen mitgeteilt.

Rücktritt vom Vertrag:

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 von durch die Veranstalterin verursachten Ausfällen werden die ausgefallenen Stunden in Abstimmung nachgeholt oder, falls dies nicht möglich ist, erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.



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 28. – 30. März 2025

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

2. Sich empathisch verbinden vom 23. – 25. Mai 2025

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

3. Sich der Veränderung öffnen vom 26. – 28. September 2025

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

4. Authentisch kommunizieren vom 07. – 09. November 2025

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

5. GFK im Alltag leben vom 05. – 07. Dezember 2025

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

Abschluss der Fortbildung

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

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 E-Mail an beate@waltrup.com. Sie erhalten ein Exemplar mit der Unterschrift der Veranstalterin zurück, eine Kopie verbleibt dort.

© Beate Waltrup



Beate Waltrup
Zertifizierte Trainerin CNVC®
Mediatorin BM®



Ausgebildete Qualitätsmanagerin und Auditorin