

Frau Lisa-Marie Wydra

hat teilgenommen an der

Basisausbildung „Von Herzen Mensch sein – Empathische Kompetenz und aufrichtige Klarheit ausbilden“
Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg“

Diese Ausbildung hatte einen Umfang von 15 Tagen und dauerte von 22.02. – 01.12.2019,
insgesamt 125 Trainingseinheiten / 90 Einheiten à 60 Minuten. Die Themen der Ausbildung waren:

Menschenbild und Philosophie

- Haltung gewaltfreier Kommunikation, Grundannahmen, Absichten und Ziele
- Interpersonaler und Sozialer Wandel

Modelle in der Gewaltfreien Kommunikation

- Konstruktiv und wertschätzend kommunizieren: Vier Elemente
- Vier Formen des Hörens
- realisierbare und handlungsorientierte Bitten äußern
- Konsens statt Kompromiss – Konflikte lösen im Gespräch
- Umgang mit Ärger und starken Emotionen
- Vorurteile wandeln
- Muster und Glaubenssätze erkennen
- Umgang mit Misserfolgen und herausfordernden Entscheidungen
- Bereiche von Verantwortung
- Modelle für den inneren Dialog

Leitung:

Gabriele Lindemann, anerkannte Trainerin
Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

Nürnberg, den 01. Dezember 2019




Prozesse in der Gewaltfreien Kommunikation

- sich aufrichtig und klar ausdrücken
- empathisch Zuhören / Selbstempathie
- Nein sagen und Nein hören
- Wertschätzung ausdrücken
- aufrichtig Unterbrechen
- Bedauern

Wesentliche Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation, z.B.

- Gewaltfreiheit als Verhalten/als Haltung
- klassisch/umgangssprachlich gewaltfrei
- Aufrichtigkeit mit/ohne Gewalt
- Wahrnehmung/Bewertung
- Gefühl/Interpretation, Analyse
- Bedürfnis/Strategie
- Bitte und Forderung
- Empathie/Sympathie
- Auslöser/Ursache
- Wertschätzung/Lob
- Verletzlichkeit/Schwäche
- Wert-Urteil/moralisches Urteil
- Einfühlung für sich selbst/Selbstmitleid
- Verstehen/einverstanden sein
- beharrlich/fordernd
- Schützender/bestrafender Einsatz von Macht

Diese Trainingsreihe wird vollständig auf die Anerkennung als
„Trainer / Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation“ angerechnet.