

• Termine • Zeiten •

Auftaktwoche  
14.-18. Juli 2023  
(4 Nächte)

1.-3. Sept 2023  
1.-3. Dez. 2023

8.-10. März 2024  
31.Mai -02.Juni 2024  
(je 2 Nächte, Fr.-So.)

Beginn 17 Uhr  
Ende 15 Uhr

• Seminargebühren •

Auftaktwoche: 450 €  
Verbindliche Anmeldung  
mit Anzahlung von 200 €.

Alle weiteren Termine je 250€

• Seminarort •

Seminarhaus Moorhusen:  
pro Nacht: 45-65 EUR  
(plus Essensumlage)

• Die Jahresausbildungsgruppe •

von 10 bis 16 Personen lernt sich beim ersten  
Termin kennen und geht gemeinsam durchs Jahr.  
Zwischen den Terminen treffen sich Peergroups  
nach Absprache privat oder online.

• Teilnahme-Voraussetzungen •

Grundlegende Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation.  
Bereitschaft zum Leben in Gemeinschaft und Berücksichtigung der  
Bedürfnisse aller Beteiligten.

• Teilnahme-Zertifikat •

Die Seminartage in der Ausbildungsgruppe können als Baustein  
im CNVC-Zertifizierungsprogramm für Trainer:innen anerkannt werden.

**Marina Stege**

GFK-Trainerin (CNVC)

0174/4164078

04127929936

mastege@aol.com

www.marinastege.de



**Claudia Wunram**

GFK-Trainerin (CNVC)

040/38634373

0177/3683085

info@gfk-perspektivwechsel.de

www.gfk-perspektivwechsel.de

# Vertiefende Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Juli 2023 bis Juni 2024

Lebenskräfte  
spüren  
und  
ins Fließen  
bringen



mit  
**Marina Stege**  
**Claudia Wunram**

**Gibt Dir Dein Leben Kraft?** Oder braucht es all Deine Kraft? Kennst Du Deine **Ressourcen** und hast sie im Blick? Bleibst Du auch in **Leitungsrollen** mit Deinen **Kraftquellen** in Kontakt? In Zeiten von Umbruch und Übergängen ist ein guter Kontakt zu den **Quellen**

unserer **Lebenskraft** wesentlich. Gerade in Führungsrollen brauchen wichtige eigene Bedürfnisse unsere Aufmerksamkeit und **liebevolle Zuwendung** bevor wir uns anderen empathisch zuwenden.

Unser Ansatz in dieser Trainer:innen-Ausbildung ist, die **Selbstwahrnehmung** und **Selbststärkung** als Ausgangspunkt zu nutzen, um eine Gruppe hilfreich unterstützen und begleiten zu können.

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und entdecken unseren **ureigenen Zugang** zu den Kräften, die uns im Leben und unserer Leitungsrolle stärken.

**Um in unsere Kraft zu kommen, blicken wir zurück, ins Jetzt und nach vorne.**

Manchmal ist der Zugang zur Lebenskraft wie verschüttet durch hinderliche Glaubenssätze, fehlende Versöhnung oder Schuld und Scham.

**Wie prägt das unseren Umgang** mit uns selbst, unsere Verbindung zu unseren Teilnehmenden, unsere **Gestaltung von sozialen Beziehungen**, unsere Ausrichtung im Leben, unsere beruflichen Vorhaben? Welche Vorurteile und Feindbilder stehen uns dabei im Weg, **unser eigenes Potential** zu leben und **Gruppen in ihre eigene Stärke zu begleiten?**

**Wir nehmen uns Zeit**, Lebensstationen zu feiern und zu betauern, anstehende Übergänge zu würdigen, Visionen zu entwickeln und zum Leben zu erwecken. Schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit

haben in unserem **geschützten Raum** ebenso Platz wie visionäre Prozesse zur Neugestaltung von sozialen Formen, die unsere Lebenskräfte fördern und erhalten.

**Empathie und Achtsamkeit** werden ergänzt durch Zeiten, in denen wir uns der **reinen Lebensfreude** widmen und unsere **Lebenskraft spüren.**

Aufbauend auf den Methoden der **Gewaltfreien Kommunikation** unterstützen uns kreative und vitale Ansätze aus BodyNVC, Musik, Gesang, Tanz und Meditation dabei, unsere Erfahrungen in der Gruppe zu integrieren und zu feiern.

Die Gruppe geht gemeinsam durch einen **selbst mitgestalteten Prozess**, der sich an den Teilnehmenden ausrichtet.

In der Auftaktwoche werden wir die Themen für die kommenden Wochenenden gemeinsam **an Eure Bedarfe anpassen.**

**So kann jede:r das passende Übungsfeld für sich abstecken, eigene Kompetenzen einbringen und am Gruppenfeedback lernen, um den eigenen Handlungsspielraum in der Trainer:innen- und Begleitungsrolle zu erweitern.**



**Lebenskräfte  
spüren ...  
... ins Fließen  
bringen**

**Was macht Deine Lebenskraft aus?  
Was hindert Dich, in Kontakt damit zu sein?  
Wie kannst Du sie nähren und  
für Deine Visionen nutzen?**