Berufsbegleitende Fortbildung Gewaltfreie Kommunikation (GFK) Basisausbildung 2026 / 2027 (Oktober 2026 - April 2027)

Kursnummer 26Z184530

Beginn Donnerstag, 08.10.2026, 09:30 - 17:30 Uhr

Dauer 6 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Anja Ufermann

Kursentgelt 770,00 €

In Kontakt kommen mit mir und dem Gegenüber

Was ist „Gewaltfreie Kommunikation“?
Als Schüler von Carl Rogers entwickelte Marshall B. Rosenberg die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben, sowie einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu pflegen. Die Gewaltfreie Kommunikation gehört zu den etabliertesten und meist geschulten Trainingsansätzen in Unternehmenskontexten, in denen sie unter dem Namen „Wertschätzende-“„Konstruktive“ oder „Effektive“ Kommunikation“ geführt wird.

Gewaltfreie Kommunikation kann genutzt werden:
- um präsenter zu sein
- mit sich selbst mitfühlender zu sein
- mit anderen mitfühlender zu sein
- mit sich selbst und anderen authentisch verbunden zu sein
- um die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen
- konstruktiv Einfluss zu nehmen
- um im Einklang mit den eigenen Werten zu leben

Anwendungsgebiete

Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Bildungseinrichtungen, Organisationen, Institutionen, privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt. Die Kompetenz zu einem hocheffizienten und zugleich einfühlsamen Miteinander wird dabei beispielsweise in der Gesprächsführung, der Konfliktklärung, der Teamentwicklung, im Kundenkontakt und im Kundenservice erfolgreich eingesetzt.

Zielsetzung

Nutzen Sie diese Fortbildung, um GFK in ihren Zusammenhängen zu verstehen und sich selbst weiterzuentwickeln. Lernen Sie, nachhaltig zufriedener und klarer in der Haltung der GFK zu leben, Grenzen zu setzen und Menschen in Entscheidungen einzubeziehen, so dass die Akzeptanz deutlich gesteigert wird.

Erfahren Sie, wie Sie echte Win-Win-Situationen und damit die Basis für Vertrauen und Kooperation und erfolgreiche Projekte schaffen können. Das Verständnis der Prinzipien der GFK ermöglicht es Ihnen, klare Ziele und Wünsche zu formulieren, wertschätzende Beziehungen zu entwickeln oder wiederherzustellen und in schwierigen Situationen in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung zu bleiben.

Arbeitsweise und Rahmenbedingungen

Die Fortbildung ist darauf ausgerichtet, eine tiefe Integration der Gewaltfreien Kommunikation zu ermöglichen.
Im Training erforschen Sie persönliche, aktuelle Anliegen in geschützten interaktiven Erfahrungsräumen.
Diese werden durch Wissensinput und Reflextionseinheiten ergänzt.
Die Basisausbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ umfasst insgesamt 15 Trainingstage, die in fünf drei-tägigen Modulen stattfinden.
Am Ende der Ausbildung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die die tatsächlich besuchten Tage bestätigt.
Im ersten Modul bilden sich Kleingruppen, die sich einmal / gerne auch mehrfach zwischen den Modulen zum vertiefenden Üben treffen.
Modul 1 dient der Gruppenbildung sowie dem Aufbau eines gemeinsamen Verständnisses der Grundlagen und bildet damit das Fundament für die weiteren Module. Sollten Sie schon vor der Anmeldung wissen, dass sie am ersten Modul verhindert sind, können Sie sich für diesen Ausbildungsgang nicht anmelden.
Sollten Sie ab Modul 2 aus gesundheitlichen oder anderen wichtigen, unvorhersehbaren Gründen ein ganzes Modul fehlen, besteht die Möglichkeit, dieses in einer der folgenden Ausbildungen nachzuholen.

Die Inhalte

Modul 1: Grundlagenvertiefung

- Das Menschenbild in der Gewaltfreien Kommunikation
- Intention von Kommunikation

- Grundannahmen und Entwicklung der Gewaltfreien Kommunikation
- Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien
- Übersetzen von Bewertungen und Labels in Bedürfnisse
- Das Vier-Schritte-Modell

Modul 2: Selbstempathie, Selbstklärung und authentischer Selbstausdruck

- Bewusstheit über die eigenen Bedürfnisse entwickeln als Grundlage für Urteilsvermögen und Wahlmöglichkeiten
- Selbstempathie-Prozess
- Kommunikationsbarrieren erkennen
- Nein sagen
- Selbsteinfühlungs-Tanzparkett
- Grundlegende Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation

Modul 3: Kommunikation mit anderen

- Das Vier-Ohren-Modell in der Gewaltfreien Kommunikation
- Urteile, Kritik, Forderungen übersetzen
- Das 13 Schritte Tanzparkett – Der verbindende Dialog im Innen und Außen
- Konflikte mit anderen lösen
- Perspektivwechsel
- Ärger hören
- Empathische Präsenz für mein Gegenüber
- Dankbarkeit ausdrücken

Modul 4: Konfliktlösestrategien

- Vom Ich zum Du zum Wir
- Die Schleife der Verständigung
- Selbstausdruck und Empathie
- Unterscheiden zwischen Pseudo-Gefühlen und Gefühlen
- Übereinkünfte aushandeln – das Sechs-Stühle-Modell
- Grenzen der GFK
- Grenzen setzen und kommunizieren
- In einer Strategie feststecken

Modul 5: Integration in den Alltag: Wachstums-Themen bearbeiten
Dieses Modul gestaltet sich aus den Anliegen und Themenwünschen der Teilnehmenden

Themen können sein:
- Feedback (am Arbeitsplatz)
- Unterscheiden zwischen Lob und Wertschätzung
- Must-haves und No-goes als ein Werkzeug von GFK-Plus
- Unterbrechen und in der Beziehung bleiben
- Gruppenenergie
- Unterscheiden zwischen Macht über und Macht mit
- Ziele verwirklichen
- Abschlussfeier

Trainer*innen-Team

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und int. zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahre lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen in vielfältigen Kontexten. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen ein.

Imke Trainer ist Mediatorin BM® und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Ihr liegt am Herzen, dass wir alle lernen, unsere Konflikte selbständig und konstruktiv zu lösen. Dabei geht es um Empathie für Andere, vor allem aber auch um Selbstempathie. Ihre Leidenschaft für das Vermitteln und Übersetzen von Gefühlen und Bedürfnissen gibt sie immer mit dem Ziel weiter, dass dabei ein Perspektivwechsel entstehen darf.

Termine 2026:
08.10. - 10.10.
26.11. - 28.11.

Entgelt 2026: 740€ plus 30€ Materialkosten.

Termine 2027:
14.01. - 16.01.
11.03.. - 13.03.
22.04. - 24.04.

Entgelt 2027: 1110€

Entgelt: 1850€ plus 30€ Materialkosten.
Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und jahresübergreifende Kurstermine kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Inhaltliche Beratung:
Herr Boxberger, Tel.:0221-221-22616

Keine Entgeltermäßigung möglich.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.10.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
08.10.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
09.10.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
09.10.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 416
10.10.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
10.10.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
26.11.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
26.11.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
27.11.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
27.11.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
28.11.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415
28.11.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415

zur Kursdetail-Seite