

# Vertiefendes Jahrestraining Gewaltfreie Kommunikation

Start 07.09.2026

VA-Nr. 262M61-045

## Kosten

2.290 € Lehrgangsgebühr (inklusive Materialkosten).  
Ratenzahlung ist möglich.

## Veranstaltungsort

vhs im Bamberger, Faulenstr. 69, 28195 Bremen

## Veranstaltungsdaten

Beginn: 07.09.2026, Abschluss 29.01.2027

1. Block 07.09. – 11.09.2026
2. Block 23.10. – 25.10.2026
3. Block 04.12. – 06.12.2026
4. Block 25.01. – 29.01.2027

## Bildungszeit/Bildungsurlaub, Block 1 und 4

Montag bis Freitag von 09:30 – 18:00 Uhr

## Wochenendblöcke, Block 2 und 3

Freitag 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

## Bestandteile der Weiterbildung

Die Weiterbildung umfasst 16 Präsenztag mit insgesamt 120 UStd.

Die absolvierten Seminartage können auf die Anerkennung und/oder Zertifizierung durch das Center for Nonviolent Communication (CNVC) angerechnet werden.



Bremer  
Volkshochschule

[www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)  
[facebook.com/vhsbremen](https://facebook.com/vhsbremen)  
[@ vhsbremen](mailto:vhsbremen)

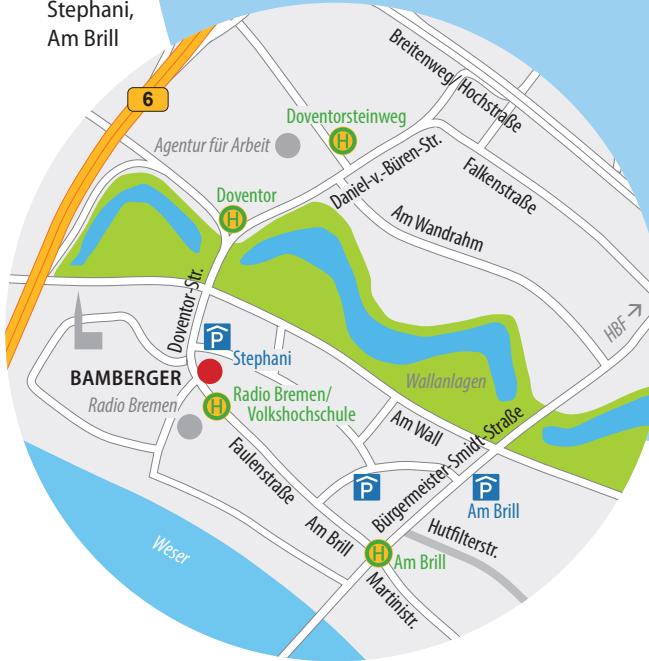
Bremer Volkshochschule  
Faulenstraße 69  
28195 Bremen

Anmeldung / Information  
Michaela Machinek  
Tel. 0421 361- 53372  
Fax 0421 361-15493  
[beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de)

Haltestellen:  
Radio Bremen / VHS  
Linie 2, 3, 25  
Am Brill Linie 1, 26, 27  
Doventor 3, 5

Fahrradstellplätze:  
am Haus, Faulenstraße,  
Neuenstraße

Parkhäuser:  
Stephani,  
Am Brill



CD Stand 09.19



Bremer  
Volkshochschule

Volkshochschule  
Adult Education Center  
Université Populaire

## Berufliche Weiterbildung

# Vertiefendes Jahrestraining Gewaltfreie Kommunikation Ab September 2026



Erscheinungsdatum 11.25

## Beschreibung

VA.-Nr. 262M61-045

Sie haben bereits ein GFK-Jahrestraining absolviert und möchten weitergehen, tiefer eintauchen, sicherer werden und GFK noch stärker in Ihrem Leben verankern?

Dann ist dieses vertiefende Jahrestraining genau das Richtige für Sie.

Vielleicht spüren Sie verstärkt den Wunsch, Gewaltfreie Kommunikation als Haltung wirklich zu leben, mit mehr Bewusstheit, Klarheit und Verbindung zu sich selbst und anderen.

Vielleicht möchten Sie auch Ihre Konfliktkompetenz erweitern oder suchen einen Raum, in dem Sie sich in einer tragenden Gemeinschaft weiterentwickeln können.

In unserem vertiefenden Jahrestraining begleiten wir Sie auf diesem Weg, mit Erfahrung, Begeisterung und der Freude, gemeinsames Lernen lebendig zu gestalten.

Die absolvierten Seminartage können auf die Anerkennung und/oder Zertifizierung durch The Center for Nonviolent Communication (CNVC) angerechnet werden.

## Wir bieten

- eine kompetente und persönliche Begleitung durch zwei erfahrene Trainer, die mit Leidenschaft GFK lehren und leben,
- eine inspirierende Lernumgebung mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie, Selbsterfahrung und intensiver Praxis.

Die persönliche Entwicklung steht dabei ebenso im Mittelpunkt wie die Erweiterung Ihrer kommunikativen und sozialen Kompetenzen.

## Zielgruppe

Das Training richtet sich an Menschen, die bereits fundierte Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation haben und die ihre Kompetenzen vertiefen und verfeinern möchten.

Es ist besonders geeignet für:

- Menschen, die die GFK als Haltung in ihr berufliches oder privates Leben integrieren möchten
- Personen, die ihre Konfliktfähigkeit erweitern und in herausfordernden Situationen klar und empathisch handeln wollen
- Trainer\*innen, Coaches, Berater\*innen und Menschen in sozialen oder pädagogischen Berufen, die ihre Kommunikations- und Beziehungskompetenz stärken möchten

## Arbeitsmethode

- Das Training bietet einen lebendigen Wechsel von Input, Austausch und Übung
- Phasen im Plenum wechseln sich mit Kleingruppen- und Einzelarbeit ab, in denen Sie die GFK praktisch erleben, anwenden und reflektieren
- Erfahrungsorientiertes Lernen, empathische Begleitung und praxisnahe Übungen fördern die Integration und Ihre persönliche Entwicklung

## Zugangsvoraussetzung

Vorausgesetzt werden ein abgeschlossenes GFK-Jahrestraining oder vergleichbare GFK-Erfahrungen im Umfang von mindestens 12 Trainingstagen.

## Weiterbildungsinhalt

- Auffrischen und Vertiefen des Grundverständnisses der GFK
- Spiritualität in der GFK: Sinn und Bedeutung im Leben – privat, beruflich, gesellschaftlich Verantwortung übernehmen und die eigenen Werte leben
- Der Umgang mit Verletzlichkeit – bei mir und anderen
- Reflexion eigener Verhaltensmuster im Konflikt
- Umgang mit Abwehrhaltungen und Widerständen
- Feedback geben und empfangen – ehrlich, klar und verbindend
- GFK in emotional aufgeladenen Situationen anwenden

- Empathie und ihre Grenzen erkennen
- GFK in Teams und Gruppen: Werkzeuge der Konfliktlösung
- Kollektive Entscheidungsprozesse: Alternativen zu Mehrheitsentscheidungen
- Entwicklung eines individuellen Lern- und Wachstumspfads

## Info-Veranstaltung mit den Dozenten

Bitte fragen Sie im Fachbereich nach unter Telefon 0421 361-53372 oder per E-Mail an [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de).

## Dozenten

Johannes Henn

zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC und Zentrum GFK Steyerberg) und Assessor für die Zertifizierung CNVC



[www.friedenschliessen.de](http://www.friedenschliessen.de)

Marcus Strittmatter  
zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
[www.komm-in-kontakt.de](http://www.komm-in-kontakt.de)



 The Center for Nonviolent Communication