

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 Präsenztage 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
facebook.com/vhsbremen
vhsbremen

Bremer Volkshochschule

Faulenstraße 69
28195 Bremen

Anmeldung / Information

Michaela Machinek
Tel. 0421 361- 53372
Fax 0421 361-15493
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



Bremer
Volkshochschule

Volkshochschule
Adult Education Center
Université Populaire

Berufliche Weiterbildung

Vertiefendes Jahrestraining Gewaltfreie Kommunikation Ab September 2026



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 Wachstumspfad

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.

Dozenten

Johannes Henn

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

www.friedenschliessen.de



Marcus Strittmatter

zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

www.komm-in-kontakt.de



**The Center for
Nonviolent
Communication**