



*Seminaranbieter\*in*

**Andrea Völkel**

*E-Mail*

[kontakt@gewaltfrei-bewegt.de](mailto:kontakt@gewaltfrei-bewegt.de)

*Website*

[gewaltfrei-bewegt.de](http://gewaltfrei-bewegt.de)

*Veranstaltungsdatum*

**7.3., 25.4., 9.5.** (online), **6.6.2021**  
jeweils 11 - 14 Uhr, online  
11-13.30 Uhr

*Veranstaltungsort*

Grundsätzlich sind Präsenz-Termine geplant. Sollte dies wegen Corona nicht möglich sein, stellen wir auf online um. Wenn der Lockdown nicht verlängert wird, sieht die Planung so aus: Mit Ausnahme des Online-Termins treffen wir uns im Seminarhaus des Vereins „Bewusst leben – bergischer Verein für Gesundheit und Natur e.V.“, Triebelsheide 9a, 42111 Wuppertal. Anfahrt: <http://bewusst-leben-wuppertal.de/apfelhain-triebelsheide/anfahrt/>. Bitte beachte die Informationen zu den Parkmöglichkeiten.

*Weitere Informationen*

**Telefon, Mobil**

0160 967 80 539

**Preis** Einzeltermine je 20,- €, als Paket 80,- €

**Anforderungen an den/die Teilnehmer\*in**

Voraussetzung für die Teilnahme an den Gruppen ist, dass du mindestens an einer zweitägigen Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation oder an einem vergleichbaren Seminar teilgenommen hast, damit wir zügig ins Tun kommen können. Die vier Elemente (Schritte) der Gewaltfreien Kommunikation und der Unterschied zwischen Selbsteinführung (=Selbstempathie), Selbstaussdruck und Einfühlung in andere (= Empathie) sollte dir bekannt sein.

Titel und Beschreibung

## Übungsgruppe zur Gewaltfreien Kommunikation

Du hast die Welt der Giraffen und Wölfe kennengelernt und möchtest deine Erfahrungen vertiefen durch Üben in einer Gruppe von Gleichgesinnten? Dann bist du hier richtig. Die Übungsgruppe für Gewaltfreie Kommunikation bietet dir die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen deren Anwendung zu erproben. Du kannst die Gruppe für deine Selbstklärung nutzen und um Empathie bitten, du kannst üben, jemand anderen empathisch zu begleiten, und du kannst deine Fähigkeit stärken, dich aufrichtig und achtsam auszudrücken. Konkrete Fertigkeiten wie „empathisch unterbrechen“ oder „Bedürfnisse alltagssprachlich formulieren“ können trainiert werden. Die Gruppe bietet dir Raum, persönliche Anliegen zu bearbeiten, du kannst aber auch einfach dem Prozess in der Gruppe folgen. Was genau passiert, hängt davon ab, wie du und die anderen Teilnehmer\*innen sich einbringen und welche Themenwünsche du hast.

Die Teilnahme ist buchbar als Paket, Investition 80,00 €, Ermäßigung möglich. Wer neu in der Gruppe ist und nach dem ersten Termin nicht dabei bleiben möchte, kann von den übrigen Terminen zurücktreten.

Nähere Informationen und Anmeldung unter [kontakt@gewaltfrei-bewegt](mailto:kontakt@gewaltfrei-bewegt) oder +49 160 967 80 539

### Durchführung, Inhalt und Lernmethoden

Wir starten mit einem Check-in und einer Anliegen-Abfrage. Danach entscheiden wir, was wir tun. Ich bereite für jedes Treffen Übungen vor, die je nach Interessenlage der Gruppe genutzt oder zugunsten eines aktuellen Anliegens zurück gestellt werden. Wir arbeiten in Kleingruppen, einzeln und im Plenum, je nachdem, was gerade gebraucht wird.

**Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V.**

Ginsterweg 3 31595 Steyerberg

Vorsitzende: Katharina Sander, Christoph Hatlapa

Vereinsregister: Amtsgericht Walsrode VR 140342 Steuernummer: 34/2155/13955

Bankkonto: Volksbank eG Steyerberg IBAN DE54 2566 2540 0006 9663 00 BIC GENODEF1STY

Andrea Völkel



Ich bin 1968 geboren und lebe zusammen mit meinem Mann und unserem Sohn in Wuppertal. Nach meiner Ausbildung zur Grundschullehrerin habe ich zunächst fachfremd im sozialen Bereich gearbeitet. Darauf aufbauend bin ich Diplom-Pädagogin geworden. Seither bin ich in den Bereichen berufliche Bildung, Förderung und Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenslagen und in der Schulsozialarbeit unterwegs.

Mein beruflicher Werdegang in Auszügen:

- Ausbildung zur Grundschullehrerin (2. Staatsexamen 2000)
- Arbeit im sozialen Bereich (seit 2000)
- Pädagogik-Studium (Diplom-Pädagogin seit 2007)
- Weiterbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung (GWG-Zertifikat 2006)
- Weiterbildung in systemischer Beratung
- diverse Seminare zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg (seit 2012), unter anderem:
  - Weiterbildung Konfliktcoaching auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation (Herbert Warmbier 2015)
  - TrainerInnenausbildung (Sabine Fiedel und Esther Gerdts 2018)
- Zertifizierungskandidatin beim internationalen Dachverband für Gewaltfreie Kommunikation CNVC (<https://www.cnvc.org/>) (seit 2017)
- Beginn eigener Seminar-Tätigkeit (2018)
- ROMPC®-Coach (2020) – ROMPC® ist eine beziehungsorientierte Methode zur Stressbewältigung, bei der unter anderem rhythmisches Klopfen auf Meridian-Punkten zur Lösung von Blockaden eingesetzt wird.

Mit der Gewaltfreien Kommunikation kam ich 2012 in Kontakt, seit 2016 beschäftige ich mich intensiv damit. Seitdem setze ich den Prozess fort, Gewaltfreie Kommunikation tiefer in mein Leben zu integrieren und an andere weiterzugeben. Mir liegt besonders die Etablierung von Gewaltfreier Kommunikation im pädagogischen Kontext am Herzen, weil hier wichtige Weichen für die persönliche Entwicklung gestellt werden. 2019 ist ROMPC® als ein weiterer wichtiger Baustein meiner Arbeit hinzugekommen.

**Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V.**

Ginsterweg 3 31595 Steyerberg

Vorsitzende: Katharina Sander, Christoph Hatlapa

Vereinsregister: Amtsgericht Walsrode VR 140342 Steuernummer: 34/2155/13955

Bankkonto: Volksbank eG Steyerberg IBAN DE54 2566 2540 0006 9663 00 BIC GENODEF1STY