

Gewaltfreie Kommunikation in Pädagogik, Beruf und Familie

Programm

9:00 - 9:30 Uhr

Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops.

9:30 - 11:00 Uhr (5 Parallel-Veranstaltungen)

1. Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Bedürfnisse sind die Wurzeln unserer Gefühle und die Motivation für unsere Handlungen. Ausgehend von dieser Grundannahme lernen wir in diesem Workshop die GFK kennen.

Birgit Schulze

2. Gewaltfrei gerüstet in die digitale Revolution

Die digitale Revolution erfasst immer mehr Bereiche des Privat- und Arbeitslebens. Im privaten Bereich können wir selbst entscheiden wie wir damit umgehen. Im beruflichen Umfeld werden mit der Einführung neuer IT-Systeme gewohnte Arbeitsabläufe und Organisationsstrukturen verändert. Wir fokussieren die Sorgen und Nöte der Anwesenden und erarbeiten einfühlsam erste Strategien für ein Überleben im digitalen Dschungel.

Peter Horst Schmitt

3. Ziele finden, die wirklich passen

In diesem Workshop wird ein Tanzparkett zum Thema Zielfindung vorgestellt, das das Spüren und Wahrnehmen unterschiedlicher Qualitäten von Dankbarkeit im Körper nutzt, um passende Ziele zu finden. Das können kleine, mittlere oder große Ziele sein. Nach kurzem theoretischen Input üben wir ganz praktisch.

*Mitglieder der Trainer*innengruppe Karlsruhe*

4. Als Eltern Orientierung bieten und Grenzen setzen,

ohne durch Gewalt Kontrolle auszuüben, Schuldgefühle einzusetzen oder zu strafen. Anhand Ihrer Beispiele möchte ich mit Ihnen herausfinden, was Orientierung und Grenzen setzen im Einzelfall bedeutet und dann mit den 4 Schritten der GFK ein Gespräch mit Ihrem Kind vorbereiten.

Regina Krampe

5. GFK am Arbeitsplatz - Wie sag ich's meiner Kollegin/meinem Kollegen, Mitarbeiter*in, Vorgesetzten?

Umgang mit Ärger und ehrlicher Selbstausdruck von Bedürfnissen im beruflichen Umfeld

Harald Möglich

11:00 - 11:30 Uhr Kaffeepause

11:30 - 13:00 Uhr (4 Parallelveranstaltungen)

5. Authentischer Selbstausdruck und Feedback

Authentischer Selbstausdruck ist einer der drei Wege GFK zu nutzen. Die Absicht ist, die andere Person wissen zu lassen, wie es mir geht (Beobachtung, Gefühle und Bedürfnisse) und was ich gerne hätte. Beim Feedback ist die Absicht, die andere Person mit deren Einverständnis in ihrem Wachstum zu unterstützen, zu nähren.

Irmtraud Kauschat

6. Erlebnisreise in die Bedürfniswelt

Unsere Anliegen ansprechen zu können ist wichtig für ein gelungenes Miteinander. Doch was tun, wenn Klarheit und Worte fehlen? Mit verschiedenen Übungen nehmen wir unsere Bedürfnisse wahr. (16 Teilnehmer*innen)

Isabell Scheuplein und Carmen Friauff

7. Kritik? -Mjam,mjam,mjam

Was hat „Kritik bekommen“ mit „Torte essen“ zu tun? Dieser Frage werden wir nachgehen. Nach diesem Workshop wird man Kritik wahrscheinlich viel weniger persönlich nehmen als zuvor. Auch für Diabetiker geeignet.

Bitte Grundkenntnisse in GFK mitbringen.

*Mitglieder der Trainer*innengruppe Karlsruhe*

8. Danke, dass du mir das gesagt hast

In unseren (Paar)Beziehungen gibt es immer wieder Kröten zu schlucken. Wie können wir – trotzdem oder vielleicht gerade deswegen – in eine Dankbarkeit und lebendige Entwicklung miteinander (zurück)finden?

Susanne und Michael Böttger

13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause

14:00 – 15:30 Uhr (5 Parallelveranstaltungen)

9. Selbstfürsorge in der digitalen Welt

Home-Office: Lebenszeit gewinnen, statt im Stau zu stehen oder grenzenlose Arbeitszeit?

Soziale Medien: Zeit verdaddeln in der virtuellen Welt statt mich mit Freund*innen persönlich zu treffen? Welche Freundschaften kann ich vielleicht auch nur dank des Internets aufrechterhalten? Wie kann ich gut für meine Bedürfnisse sorgen?

Irmtraud Kauschat

10. Konflikte bewältigen mit Restorative Circles (Teil 1 und 2)

In diesen beiden Workshops stelle ich Ihnen den Weg der Konfliktbewältigung mittels Restorative Circles vor. Zu jedem einzelnen Schritt werden wir eine praktische Übung machen, um an uns selbst die Wirksamkeit dieses Konzeptes zu erleben.

Christiane Welk

11. Spielarten der Einfühlung

Wir erkunden gemeinsam durch praktisches Üben verschiedene Spielarten der Einfühlung auf das Gegenüber. Wann braucht es überhaupt Worte und welche könn(t)en förderlich und welche könn(t)en hinderlich wirken?

Michael Kreutzer

12. Vernetzung und Miteinander: Eine Frage der Haltung, der Technik oder der Methode?

Vortrag und Einführung in GFK-plus

Wenn wir von Vernetzung sprechen, meinen wir heute, dass Menschen über Apps, Smartphones und Onlinegruppen Kontakt halten. Wie verbindend ist dieser Kontakt wirklich? Die Gesellschaft driftet immer weiter auseinander, während sie sich

immer stärker vernetzt. Was fehlt, das ist nicht noch mehr Technik. Was es braucht, ist der Wunsch nach Verbindung und teilweise eine Methode, wie die Menschen miteinander in Verbindung kommen. Die GFK kann wunderbar Hindernisse wie Konflikte, Missverständnisse und Enttäuschungen aus dem Weg räumen. Mit GFK-plus gibt es jetzt einen neuen Ansatz zur zwischenmenschlichen Vernetzung für Partnerschaften, Gruppen und Teams.

Gabriel Fritsch

13. Sinnhunger!

Eine Untersuchung des Bedürfnisses nach Sinn vor dem Hintergrund des „Social change“

Michael Böttger

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause

16:00 - 17:30 Uhr (5 Parallelveranstaltungen)

14. Mit Präsenz und Achtsamkeit zu gelingendem Miteinander

Wenn wir präsent und achtsam sind, entsteht ein Raum, der es uns erlaubt in tiefe Bewusstseinsbereiche einzutauchen. Dort zeigt sich, welche innere Realität in uns wirkt und was in uns lebendig ist. In uns kann tiefes Mitgefühl entstehen und seinen Ausdruck finden. Gelingendes Miteinander wird möglich. (Dyaden nach Robert Gonzales, CNVC)

Manuela Eichhorn-Staudt und Renate Volz dos Santos

15. Konflikte bewältigen mit Restorative Circles (Teil 2)s.o. Christiane Welk

16. Empathisches Singen, es klingt weiter...

Wir loten Möglichkeiten aus, über den Klang der eigenen Stimme in eine tiefe Verbindung zum Körper und Herzen zu gelangen. Von diesem Ort aus entdecken wir das gemeinsame Feld des Klanges der ganzen Gruppe und können es genießen.

Michael Böttger

17. Teams als Lebenswelten gestalten mit GFK-plus

Wollen wir uns in Partnerschaften und Teams glücklich ausleben, dann ist das nicht nur eine Frage der Sympathie und der Lebensstile. Es braucht genug gemeinsame Aktivität und Konstruktivität, damit das Miteinander wie ein Garten wächst und gedeiht. Mit GFK-plus können wir Krisen besser verstehen und die Zukunft neu ausrichten. Hier bekommen Sie einen ersten Eindruck, wie das mit einer einfachen Methode funktioniert.

Gabriel Fritsch

18. GFK gegen Burn-Out in pädagogisch-sozialen Berufen

Im rastlosen Funktionieren verlieren wir leicht das Gespür dafür, was wir brauchen und wo unsere Grenzen liegen. Durch Selbstempathie wollen wir uns stärken und erforschen, was uns Kraft bringt.

Margot Festinori

18.00 – ca. 18.30 Uhr gemeinsamer Abschluss, Rückblick und Ausblick

Michael Böttger; zertifizierter GFK-Trainer (CNVC) und Musikpädagog; www.michael-boettger.de

Susanne Böttger; Dipl.-Soz.-Päd.; Psychotherapeutin(HP) und Systemische Beraterin

Manuela Eichhorn-Staudt; Kommunikationstrainerin, Synergetik-Coach, www.manuela-eichhorn-staudt.de

Margot Festinori; Beratungslehrerin und Schulmediatorin i.R. GFK-Trainerin mit Schwerpunkt Lehrerfortbildung seit 2013

Carmen Friauff; Präventionsberaterin, Gewaltfreie Kommunikation seit 2012

Gabriel Fritsch; Kommunikationsentwickler und Methodenforscher; www.gfk-plus.net

Irmtraud Kauschat; GFK seit 1994, Schwerpunkte:

Intensivkurse, Mediation, Coaching

www.gewaltfrei-darmstadt.de

Regina Krampe; Dipl.-Psychologin, Beraterin in einer Familien- und Jugendberatungsstelle, Gestalttherapeutin, Systemische Supervisorin

Michael Kreutzer, Gewaltfreie Kommunikation, Mediation, Achtsamkeit und Digitales

Harald Möglich; Geschäftsführer in der Automobilzulieferindustrie; zert. Trainer GFK (CNVC)

Isabell Scheuplein; Journalistin, Gewaltfreie Kommunikation seit 2012

Peter Horst Schmitt; Mediator, Coach, Projektleiter und GFK-Trainer im Zertifizierungsprozess; www.schmitt-mediation.de

Birgit Schulze; GFK-Trainerin, Wirtschaftsmediatorin, Buchautorin, www.birgitschulze.com

Renate Volz Dos Santos; Dipl.-Soz.-Päd.; Atem- und Körpertherapeutin n. W.Reich (SCAN).

Trainerin für GFK; www.volzdossantos.de

Christiane Welk; zertifizierte GFK-Trainerin(CNVC), Lehrerin i.R., Gestaltpädagogin, Qigong;

www.christiane-welk.de

Mitglieder der GFK-Trainer*innengruppe Karlsruhe

Finanzieller Beitrag

15- 30 € pro Workshop (Richtwert 25,00 €)

30 -60 € für 2 Workshops

45 – 90 für 3 Workshops

60 – 120 für den ganzen Tag

(je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe bei der Organisation; bitte uns ansprechen; s.a. Essen und Trinken)

Anmeldung: online unter www.gewaltfrei-darmstadt.org

Bitte nutzt diese Möglichkeit. Es hilft uns enorm bei der Organisation.

Bezahlung: Wir bitten um Überweisung auf dieses Konto:

Netzwerk GFK

DE58 5085 0150 0000 7261 17

Stichwort: GFK-Tag

Änderungen: im Programm sind möglich. Das aktuelle Programm findet Ihr auf der Homepage.

www.gewaltfrei-darmstadt.org

Essen und Trinken: Es gibt ein Mittagessen - vegetarisch und vegan. In den Pausen gibt's Tee, Kaffee und Süßes. Wir bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können.

Ein finanzieller Beitrag von 5,00 – 10.00 € zum Mittagessen wird vor Ort erhoben. (Richtwert)

Über evtl. Beiträge zum Essen freuen wir uns, bitte melden bei christiane.welk@yahoo.de

Mitbringen: Schreibzeug und dicke Socken (2 Räume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden).

Der Erlös geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das Projekt zur Ausbildung von GFK –Trainer*Innen in Kenia.

Adresse/ Anfahrt:

Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt.

Am besten mit der Straßenbahn Linie 3 in Richtung Lichtenbergschule bis zur Haltestelle „Weinbergstraße“

Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.de



Gewaltfreie Kommunikation in Pädagogik, Beruf und Familie

22. Kennenlerntag der GFK

01.03.2020 von 9.00- 18.00 Uhr, Bessunger Knabenschule, Darmstadt