

Referenten:

Regina Allgeier
Tanzpädagogin,

Eva Maria Börner
Heilpraktikerin, Heilpädagogin & Traumatherapeutin

Michael Böttger
Musiker (Trommeln, Stimme, Komposition) und Musiklehrer,
Zertifizierungskandidat (CNVC)

Verena Ebling
Softwareentwicklerin und GFK-Trainerin in Ausbildung

Doris Fahrenholz - www.dorisfahrenholz.de
Sozialpädagogin, GFK-Trainerin

Stefan Fuchs - www.steff-f.de
Yogalehrer, Imker, Mediator

Irmtraud Kauschat - www.gewaltfrei-darmstadt.de
Ärztin, zert. GFK-Trainerin (CNVC), GFK seit 1994
Schwerpunkte: Intensivkurse, Mediation, Coaching

Michael Kreutzer
Diverse GFK-Workshops für Lehrende, Führungskräfte, Kinderbetreuung... Mediation und Übungsgruppenleitung

Sylvia Pfeiffer - www.sp-coaching.jimdo.com
Personal Coach, Coach für Mensch + Pferd; Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Matthias Richter
GFK-Trainer, Menschenrechts- und Friedensarbeit

Magdalena Sawosko
Gesundheits- und Krankenpflegerin, seit 2011 GFK interessiert

Gretel Steffen
GFK-Trainerin

Susanne Trabel - lebt in Büdingen
GFK-Trainerin, Dipl. Sozialpäd., arbeitet im interkulturellen Kontext, Achtsamkeitspraxis

Jasmin Wagner (12), Miriam Wagner (10) und Michael Kreutzer gehören zu einer Familie die GFK im Alltag lebt. Sie gehen gemeinsam in eine GfK-Übungsgruppe.

Christiane Welk
Lehrerin, zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC), Gestaltpädagogin

Jutta Zörb-Arnoldi
Bildungsreferentin, Philosophin, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Finanzieller Beitrag:

15-30 € pro Workshop (je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe bei der Organisation des Tages).

Anmeldung:

Onlineanmeldung unter www.gewaltfrei-darmstadt.org.
Bitte nutzt diese Möglichkeit. Es hilft uns enorm, um den Tag zu organisieren.

Mehr Details zur Orga:

Änderungen:

Es ist möglich, dass es noch Änderungen im Programm gibt. Das aktuelle Programm findet Ihr auf der Homepage www.gewaltfrei-darmstadt.org.

Mittagessen:

Es gibt ein Mittagessen - auch vegetarisch und vegan. Wir bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können. Über finanzielle Beiträge zum Mittagessen freuen wir uns.

Mitbringen:

Schreibzeug und dicke Socken (2 Räume dürfen nicht in Straßenschuhen betreten werden).

Erlös:

Der Erlös geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das GFK-Projekt in Kenia.

Adresse/Anfahrt:

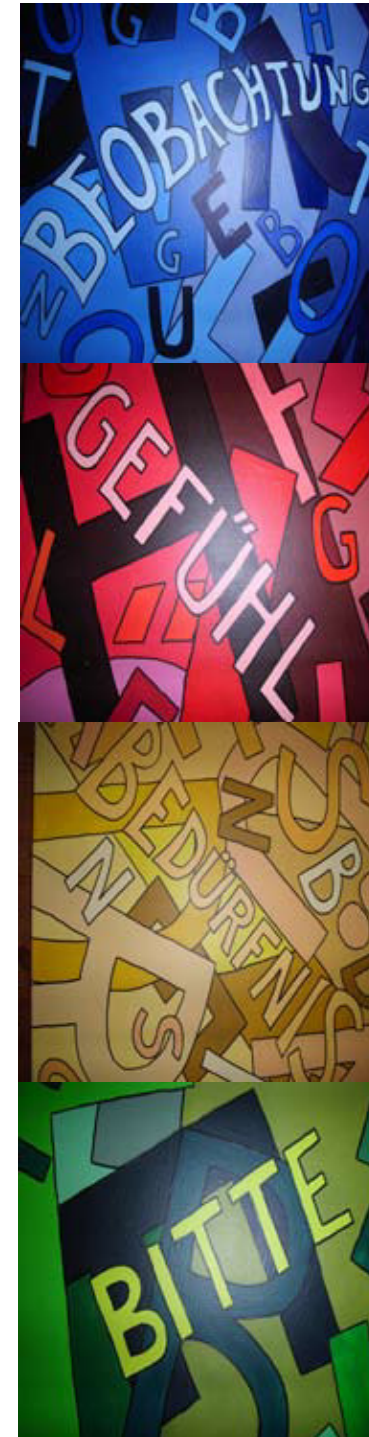
Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt. Am besten mit der Straßenbahn (es gibt kaum Parkplätze im Hof). Linie 3 in Richtung Lichtenbergschule bis zur Haltestelle „Weinbergstraße“, auf der anderen Straßenseite ist direkt der Eingang zur Bessunger Knabenschule.

Veranstalter:



Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt
Südhessen e. V.
Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org
www.gewaltfrei-darmstadt.org

Stand: 14. Dez. 2016



Ankommen

14. Kennenlerntag Gewaltfreie Kommunikation

31. Januar 2016 - 9:00 bis 18:00 - Bessunger Knabenschule

Es ist wieder so weit!

Zum 10. Mal gibt es in der Bessunger Knabenschule Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg zum Anfassen.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation:

Ein Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist der einfühlsame Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen. Die GFK unterstützt Menschen dabei in jeder Situation herauszufinden, was sie und ihr Gegenüber konkret brauchen, indem sie die Aufmerksamkeit auf die jeweils aktuellen Gefühle und Bedürfnisse richtet. Denkmuster und Verhaltensregeln, die von Selbstvorwürfen und Beschuldigungen oder geprägt sind, können dabei überwunden werden.

Dazu hilft eine achtsame und zugewandte Haltung, die im folgenden Zitat gut zum Ausdruck kommt:

„Tue nichts aus Angst, Schuld, Scham, Pflicht oder um mehr geliebt zu werden und erwarte auch nicht von anderen, dass sie etwas aus Angst, Schuld Scham oder Pflicht für dich tun. Unser Leben ist viel zu kurz und zu wertvoll für den Preis, den ihr dafür bezahlen werdet. Tue alles nur mit der Freude eines kleinen Kindes, das eine hungrige Ente füttert.“

(Marshall B. Rosenberg)

Programm:

9:00 - 9:30

Ankommen, Begrüßung und Vorstellung der Workshops.

9:30 - 11:00 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Ankommen – Was brauchen Menschen um anzukommen?

Was ist hilfreich um anzukommen? Was ist dem Ankommen hinderlich?

Dieser Workshop dient dem Austausch über unterschiedliche Situationen, die die TeilnehmerInnen erlebt haben: sei es nach einem Umzug, in einer neuen Arbeitsstelle.... Was ist anders für Flüchtlinge und Vertriebene – Deutsche, die während und nach dem 2. Weltkrieg in unsere Gegend kamen, Ungarn nach dem Aufstand 1956; der Tschechoslowakei 1968; aus Bosnien, Serbien und Kroatien in den 90er Jahren, aus Eritrea, Somalia, jetzt aus Syrien, Afghanistan, Irak?
Irmtraud Kauschat

2. Peace is Every Step

Ich lade dich ein, bei dir selbst anzukommen, in Begegnung zu gehen und Schritte in Richtung friedliches Miteinander zu unterstützen. Elemente aus der Achtsamkeitspraxis, Compassionate Listening und Bewegung ermöglichen es auch Menschen ohne Deutschkenntnisse teilzunehmen. Refugees for free!
Susanne Trabel

3. Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne....

Ankommen im Neuen Jahr – Mit verschiedenen Übungen können wir wertschätzen, was gewesen ist und so Raum schaffen für das, was im Neuen Jahr kommen kann.

Christiane Welk

4. Inklusion – Ankommen in der Inklusion mit Hilfe der Empathie

Im Workshop geht es um die Fragen: Was ist Inklusion, was ist Empathie, praktisch arbeiten wir in Zweiertteams an unserem Standpunkt, und tauschen uns in der Runde darüber aus.

Stefan Fuchs

11:30 - 13:00 (4 Parallelveranstaltungen)

1. GFK spielerisch lernen für Kinder

Einige ausgesuchte und vorbereitete Spiele lassen uns ganz nebenbei etwas über die Gewaltfreie Kommunikation erfahren. Der Workshop richtet sich an Kinder zwischen 8 und 11 Jahren, deren Eltern können nach Absprache gerne teilnehmen und mitspielen. Max. 8 Kinder
Jasmin Wagner (12), Miriam Wagner (10) und Michael Kreutzer (46)

2. Schuld und Scham liebevoll annehmen

In diesem WS geht es darum die Entstehungsmechanismen von Schuld / Scham unter verschiedenen Blickwinkeln anzuschauen. Außerdem wollen wir eine Möglichkeit schaffen für jeden sich in Schuld / Scham empathisch zu begegnen.

Verena Ebling und Magdalena Sawosko

3. Zukunftswerkstatt – „Wohnen und Leben in Gemeinschaft“

Wohnprojekte sind zurzeit viel im Gespräch, aus einer berechtigten eigenen Sorge heraus: Für ein menschenwürdiges Leben und Wohnen in einer nicht Empathie-orientierten Leistungs- und Funktionsgesellschaft. Wir erkunden unsere Bedürfnisse dazu, gewinnen daraus Bitten an uns selbst und andere. Bei Interesse kann diese Arbeit weitergeführt werden.

Jutta Zörb-Arnoldi

4. Vom Mangel in die Fülle

Erlebe die heilsame Wirkung der Empathie, verbinde Dich mit Deinen Bedürfnissen und versetze Dich mit Hilfe der Übung „Die logischen Ebenen der Veränderung“ im Hier und Jetzt in die Lebenssituation, von der Du träumst. Mit Hilfe der Vorstellungskraft können uns hinderliche Überzeugungen bewusst oder „Traumziele“ verändert werden.

Sylvia Pfeiffer

13:00 - 14:00 Mittagspause

14:00 - 15:30 (4 Parallelveranstaltungen)

1. Beziehungsgestalt

Ein kreativer Workshop zum Bedürfnis Verbindung. Nach einer theoretischen Einführung zu diesem Bedürfnis will ich mit euch in einem experimentellen Prozess dem Bedürfnis nachgehen. Für das Malangebot ist ein Unkostenbeitrag von 3€ je TN zu entrichten. Die Ergebnisse können, wenn gewünscht, zum Schluss oder auch etwas vorher gezeigt werden.

Doris Fahrenholz

2. Tanz zur Selbsteinführung

Frei bewegen, tanzen zu Musik aus versch. Ländern,... lässt dich in deinem Körper, ins besondere auch deinem Herzen ankommen. So entsteht Kontakt zu deinen Gefühlen u. Bedürfnissen. Durch die Selbsteinführung im Tanz wächst die Verbindung zu dir selbst und du wirst offen, dich in andere einzufühlen. Danach feiern wir mit Tanz die Erfahrung.

Regina Allgeier

3. Ankommen

Bei mir selbst ankommen. Auf dem Weg zu meinem eigenen Frieden mit mir selbst.

Wo kann ich mir nicht die Wertschätzung und Liebe entgegen bringen, wie es gut für mich wäre? Ein kleiner Versuch, mit Hilfe von Achtsamkeit liebevoll Türen zu mir selbst zu öffnen.

Matthias Richter

4. Auf der Suche nach der verlorenen Zeit (Marcel Proust)

Verbundenheit – Lebendigkeit – Geborgenheit
Durch Aufgreifen verschiedener Sinneseindrücke aus unserer Kindheit können wir herausfordernde Situationen, die uns jetzt begegnen, wieder einbetten.

Eva-Maria Börner

16:00 - 17:30 (4 Parallelveranstaltungen)

1. Ankommen im Mann-Sein – Ankommen im Frau-Sein

Wie zeigt sich diese Polarität aus GFK- Sicht?

Michael Böttger

2. Fordern – Bitten – Dranbleiben

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen Weg auf, wie wir für unsere Bedürfnisse eintreten und neue Verhandlungswege einschlagen können.

Gretel Steffen und Michael Kreutzer

3. Endlich frei sein

Mit Selbsteinführung Schuld und Scham überwinden. Woher kommen Schuld- und Schamgefühl? Wie kann ich sie mit Selbsteinführung überwinden?

Irmtraud Kauschat

4. Zurück aus der Vergangenheit

Betrachten eines konkreten Ereignisses aus der Vergangenheit und Herausarbeiten von erfüllten sowie unerfüllten Bedürfnissen um dieses Ereignis neu betrachten zu können und vielleicht damit Frieden zu schließen.

Verena Ebling