

GFK in der Erziehung, im beruflichen und privaten Umfeld

Ein Jubiläum: Zum 20. Mal bieten wir nun diesen GFK-Tag an und es bereitet uns immer wieder Freude, ihn zu organisieren! So ist Feiern angesagt mit vielen spannenden und neuen Themen.

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 man selbst und mein Gegenüber konkret brauchen, indem ich die Aufmerksamkeit auf die jeweils aktuellen Gefühle und Bedürfnisse richtet und so alte Denkmuster und Verhaltensregeln überwindet.

Programm: 9:00 - 9:30 Uhr

Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops.

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

1. Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation für Neueinsteiger und zum Auffrischen

In diesem Vortrag erkläre ich ein grundlegendes Werkzeug der Gewaltfreien Kommunikation: Die vier Schritte. Dabei werden auch Grundannahmen der GFK vermittelt. Zum Abschluss gibt es eine Übung für alle, die wollen.

Steff Fuchs

2. Wenn wir getriggert sind.....

An solchen Punkten entstehen oft Missverständnisse oder gar Konflikte. Die GFK zeigt uns einen Weg, wie wir solche Situationen besser bewältigen können.

Christiane Welk

3. Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen

Der gesellschaftlich erlernte Automatismus ist, anderen die Schuld für unsere Gefühle zu geben. Die GFK bietet hierzu eine andere Haltung an. Dadurch sind neue Denk- und Verhaltensmuster möglich, um andere Samen für unsere Beziehungen zu legen. Methoden: Theorie-Input, angeleitete Achtsamkeitsübung, Diskussion

Regina Krampe

4. Zugehörigkeit – ein oft unterschätztes und doch so zentrales Bedürfnis

Mit diesem Bedürfnis werden wir uns beschäftigen: Wo in unserem Leben sind wir damit verbunden; auf welchen Ebenen fehlt es uns; wie können wir dafür sorgen, dass wir hier gut genährt sind und uns sicher fühlen können? Es gibt einen Input, Einzelarbeit, Paarübungen, Feedbackrunden

Michael Böttger

11.00 – 11.30 Kaffee- und Teepause

11:30 - 13:00 Uhr (5 Parallelveranstaltungen)

5. Die innere Grundhaltung

Wir schauen uns gemeinsam die innere Grundhaltung der GFK an. Wo empfinden wir eher Zustimmung oder innere Widerstände bei einzelnen Aspekten der Grundhaltung? Was hindert oder hilft uns, diese Grundhaltung zu leben?

Matthias Richter

6. Wertschätzende Sprache statt Polarisierung (Teil 1 und 2)

Mit dem Workshop biete ich neben einer kurzen Einführung ein Forum zum Austausch in Kleingruppen an, wie wir basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation zu einem wertschätzenden Miteinander beitragen und gleichzeitig klar Stellung beziehen können. Wir schaffen gemeinsam einen Raum, in dem Ängste, Urteile und Vor-Urteile empathisch gehört werden, wir klären, wer „wir“ und „die anderen“ sind und suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, diese Trennung zu überwinden und gleichzeitig kraftvoll unsere Werte zu vertreten.

Gemeinsam wollen wir erforschen, wie der Anspruch von GFK-Lebenden, die Bedürfnisse aller wichtig zu nehmen, in Alltagssprache umgesetzt werden kann.

(Ein Einstieg in den 2. Teil ist NICHT möglich)

Irmtraud Kauschat

7. Nein sagen

Nein sagen fällt oft schwer. Wir fragen nach den inneren Barrieren und suchen Wege, die es erleichtern, zu einem authentischen Nein zu kommen. Welche Gefühle und Bedürfnisse stecken hinter einer Ablehnung. Wozu sagen wir „Ja“.

Margot Festinori

8. Bedürfnisse – Was liegt mir wirklich am Herzen?

Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Was brauche ich um glücklich zu sein? Was motiviert mich? Was nährt mich? In diesem Workshop erkunden wir unsere Bedürfnisse und wie wir sie uns erfüllen können.

Manuela Eichhorn-Staudt

9. Qigong und Selbsteinführung

Bei GFK und Qigong geht es um Achtsamkeit und In-Sich-Hineinspüren. Wir wollen in diesem Workshop die Bewegungsfolgen des Qigong nutzen, um eine größere Klarheit in unserer Körperwahrnehmung und den damit verbundenen Gefühlen und Bedürfnissen entstehen zu lassen.

Susanne und Michael Böttger

13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause

14.00 – 15.30 Uhr (5 Parallelveranstaltungen)

10. Die vier Schritte unter der Lupe (Teil 1 und 2)

Wer denkt, die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation sind bereits zur Gänze erforscht, der irrt sich. Ein Kommunikationsentwickler zeigt viele spannende Details auf, was zu weite-

ren Erkenntnissen führt. Im zweiten Teil werden diese Erkenntnisse dann mit GFK-plus in eine übergeordnete Verbindung gebracht.

Gabriel Fritsch

11. Wertschätzende Sprache statt Polarisierung (Teil 2) s.o.

Irmtraud Kauschat

12. Wertschätzendes Unterbrechen in der GFK

In Situationen, in denen wir denken, nicht zu Wort zu kommen oder nicht länger zuhören möchten, können wir uns für „wertschätzendes Unterbrechen“ entscheiden. Das unterstützt uns darin, uns treu zu bleiben und mit der anderen Person wieder in Verbindung zu kommen. In Kleingruppen üben wir diese Form des Unterbrechens.

Frank Noe ; Katrin Schmidt-Sailer

13. Verzweigungsarbeit-Tiefenökologie-Gewaltfreie Kommunikation (Teil 1 und 2)

Wir fassen die Trauer, Hilflosigkeit und Verzweigung, der Erde spürend in Worte. Wir hören die Erde, wie sie weint. Wir versuchen Kraft aus dem Ausdruck unserer Gefühle und Bedürfnisse zu schöpfen.

Maximal 16 Teilnehmer*innen

Michael Kreutzer

14. wird auf der Homepage bekannt gegeben

Renate Volz dos Santos

16:00 - 17:30 Uhr (3 Parallelveranstaltungen)

15. GFK-plus – Neue vier Schritte für ein Miteinander jenseits von unten und oben (Teil 2)

Im Miteinander gibt jeder erstmal sein Bestes. Trotzdem kommt oft so wenig dabei heraus. Irgendwann resigniert man und am Ende hat man nicht einmal mehr den Wunsch oder die Kraft, jene Konflikte zu lösen, die entstehen, wenn die Dinge schon wieder nicht zusammenpassen wollen. Das kann anders werden, denn der gelingenden Gemeinsamkeit liegt eine begreifbare Struktur zu Grunde: Unter dem Namen GFK-plus wurde sie in eine anwendbare Form gebracht. GFK-plus besteht -wie die GFK auch- aus vier einfachen Schritten, die das private und berufliche Miteinander deutlich verbessern können.

Gabriel Fritsch

16. Habe ich da gerade ein NEIN gehört?

Erinnerst du dich an das Gefühl als du jemanden etwas Bedeutsames fragtest und als Antwort ein NEIN hörtest? Wenn du erfahren möchtest, wie du damit umgehen kannst und deine Bitte schließlich erfüllt wird, dann komme in diesen Workshop.

Peter H. Schmitt

17. Verzweigungsarbeit- Tiefenökologie – Gewaltfreie Kommunikation (Teil 2) s.o.

Michael Kreutzer

Michael Böttger; GFK-Trainer im Zertifizierungsprozess und Musikpädagogie

www.michael-boettger.de

Susanne Böttger; Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie und Qigong-Übungsleiterin

www.praxis-fuer-entwicklung.de

Manuela Eichhorn-Staudt; Kommunikationstrainerin, Synergetik-Coach

www.manuela-eichhorn-staudt.de

Margot Festinori; Beratungslehrerin und Schulmediatorin an einem Berliner Oberstufenzentrum bis 2017, GFK-Trainerin im Zertifizierungsprozess,

Gabriel Fritsch;

Kommunikationsentwickler und Methodenforscher

www.gfk-mediation.de

Irmtraud Kauschat; GFK seit 1994 Schwerpunkte: Intensivkurse, Mediation, Coaching.

www.gewaltfrei-darmstadt.de

Regina Krampe; Diplom-Psychologin, Beraterin in einer Familien- und Jugendberatungsstelle, Gestalttherapeutin, Systemische Supervisorin und GFK-Trainerin

Michael Kreutzer, Gewaltfreie Kommunikation, Mediation, Achtsamkeit und Digitales

Frank Noe; Diplom-Ingenieur, selbstständig als Berater in der Informationstechnik, GFK-Trainer im Zertifizierungsprozess, Mitglied im Netzwerk Karlsruhe

Matthias Richter; GFK-Trainer, Menschenrechts- und Friedensarbeit

Katrin Schmidt-Sailer; Leiterin einer achtgruppigen Kindertageseinrichtung in Karlsruhe, Multiplikatorin für den Giraffentraum nach F.u.G.Gaschler, GFK-Trainerin im Zertifizierungsprozess

Peter Horst Schmitt; Mediator, Coach, Projektleiter und GFK-Trainer im Zertifizierungsprozess

www.schmitt-mediation.de

Renate Volz Dos Santos; Dipl.-Soz.-Päd; GFK-Trainerin im Zertifizierungsprozess, Safe®-Multiplikatorin, Körperpsychotherapeutin

www.volzdossantos.de

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

www.christiane-welk.de

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)

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

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

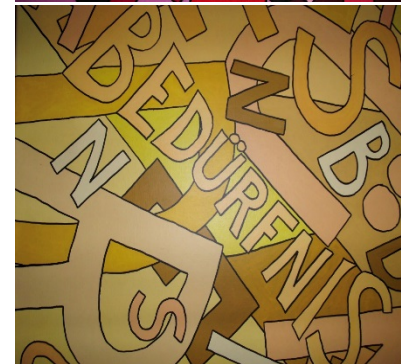
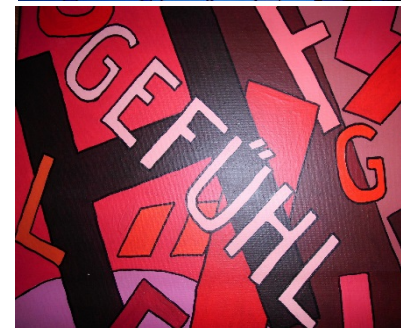
Essen und Trinken: Es gibt ein Mittagessen - vegetarisch und vegan. In den Pausen gibt's Tee, Kaffee und Süßes.
Wir bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können.
Ein finanzieller Beitrag von 5,00 – 10.00 € zum Mittagessen wird vor Ort erhoben. (Richtwert)

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.org



Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung, im beruflichen und privaten Umfeld – 20. Kennenlerntag der GFK

10. März 2019 von 9.00- 18.00 Uhr, Bessunger Knabenschule, Darmstadt