

## **Gewaltfreie Kommunikation als Multifunktionstool in Pädagogik, Beruf und Familie**

Und wieder bieten wir mit Freude euch einen GFK-Tag mit vielen interessanten Themen an!

### **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?!**

GFK erleben wir dort unterstützend, wo Menschen sich verstehen, miteinander sprechen wollen und sich wünschen, dass Kommunikation gelingen möge.

„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben“ (Wilhelm v. Humboldt)

**Anmeldung ab 8.30 Uhr**

**Programm**

**9:00 - 9:30 Uhr**

**Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops.**

**9:30 - 11:00 Uhr (3 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 und Stefan Fuchs*

### **2. Frieden schließen mit unerfüllten Bedürfnissen**

In einer geführten Meditation wenden wir uns einem unerfüllten Bedürfnis zu, heißen es willkommen und versuchen Wege zu finden, wie wir für dieses Bedürfnis sorgen können.

*Christiane Welk*

### **3. Grenzen setzen**

Was heißt das eigentlich – Grenzen setzen? Und wie kann ich Grenzen so setzen, dass sie der Beziehung dienen? Das gucken wir uns zusammen an. Jede/r hat die Möglichkeit in Kleingruppen zu üben. Eigene Beispiele können eingebracht werden.

*Mitglieder der Trainer\*innengruppe Karlsruhe*

**11.00 – 11.30 Uhr Kaffeepause**

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

### **5. Dyadenübung nach Robert Gonzales (CNVC)**

Eine Dyade ist eine kraftvolle Übung zu zweit. Durch Präsenz und Gewahrksam entsteht ein Raum zwischen den Übenden, der es erlaubt in tiefe Bewusstseinsbereiche einzutauchen.

Dort zeigt sich, welche innere Realität in uns wirkt und was in uns lebendig ist. Tiefes Mitgefühl kann entstehen und gelingendes Miteinander ermöglichen.

*Manuela Staudt und Renate Volz dos Santos*

### **6. Nein sagen, sobald ich „Nein“ meine**

Welchen Preis bezahle ich und/oder die anderen, sobald ich „Ja“ sage und „Nein“ meine?

*Irmtraud Kauschat und Verena Ebling*

### **7. Empathisches Singen - mit mir selbst und anderen klanglich in Verbindung kommen!**

In diesem Workshop möchte ich die Möglichkeiten ausloten, über den Klang der eigenen Stimme in eine tiefe Verbindung zum Körper und zum Herzen zu gelangen. Von diesem Ort aus können wir das gemeinsame Feld des Klangs der ganzen Gruppe entdecken und genießen.

*Michael Böttger*

### **8. Empathie**

Viel beschworen, gerne gesehen, oft gefordert und selten verstanden. In diesem Workshop versuchen wir ein Verständnis für diesen Begriff zu erarbeiten. Damit werden wir das Mysterium der Kraft der Empathie ausprobieren und nach Möglichkeit zum Leuchten bringen.

Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen.

*Stefan Fuchs*

**13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause**

**14.00 – 15.30 Uhr (4 Parallelveranstaltungen)**

### **9. Auf 180! Sicherer Umgang mit starken Gefühlen**

Mit Hilfe der vier Schritte nimmst du deinen Ärger wahr und bleibst mit deinen Gefühlen & Bedürfnissen in Verbindung. Du entdeckst neue Lösungen zur Erfüllung deiner Bedürfnisse in herausfordernden Situationen.

*Birgit Schulze*

### **10. Leben mit dem, was mein „Nein“ auslöst**

Wie gehe ich damit um, sobald der/die andere es persönlich nimmt und die Beziehung darunter leidet?

(Workshop 6 und Workshop 10 können unabhängig voneinander besucht werden, gleichzeitig ist es hilfreich für diesen WS an dem Vorhergehenden teilgenommen zu haben.)

*Irmtraud Kauschat und Verena Ebling*

### **11. 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*

### **12. Straßengiraffisch**

Wir erforschen in diesem Workshop, wie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation an die Alltagssprache angelehnt werden können. Ziel ist, dass wir nicht mechanisch oder gestelzt reden, sondern natürlich und authentisch.

*Michael Kreutzer*

**15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause**

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

### **13. GFK in Liedern**

In diesem Workshop erarbeiten wir mit den Teilnehmer\*innen Möglichkeiten, die GFK musikalisch auszudrücken.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. (ca. 12 Teilnehmer\*innen)

*Ruth Nievelstein, Norbert Rögele, Paul Danquard*

### **14. Was tun, wenn mein Kind nicht mitmacht?**

Warum sagen Kinder „Nein“? Und - was dann??? Das schauen wir uns in diesem Workshop nach einem kurzen theoretischen Input ganz praktisch an. Gerne mit mitgebrachten Beispielen.

*Mitglieder der Trainer\*innengruppe Karlsruhe*

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

**Michael Böttger;** zertifizierter GFK-Trainer (CNVC) und Musikpädagoge

[www.michael-boettger.de](http://www.michael-boettger.de)

**Die Liederreisenden: Paul Dankquard, Ruth Nievelstein, Norbert Rögele**

[www.liederreisende.de](http://www.liederreisende.de)

**Verena Ebling;** Scrum - Masterin und GFK-Trainerin im Zertifizierungsprozess

[www.verbindung-erleben.de](http://www.verbindung-erleben.de)

**Manuela Eichhorn-Staudt;** Kommunikationstrainerin, Synergetik-Coach

[www.manuela-eichhorn-staudt.de](http://www.manuela-eichhorn-staudt.de)

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

**Stefan Fuchs,** Yoga-Lehrer, Imker, Mediator

[www.steff-f.de](http://www.steff-f.de)

**Mitglieder der GFK-Trainer\*innengruppe Karlsruhe**

**Irtraud Kauschat;** GFK seit 1994, Schwerpunkte:

Intensivkurse, Mediation, Coaching.

[www.gewaltfrei-darmstadt.de](http://www.gewaltfrei-darmstadt.de)

**Michael Kreutzer,** Gewaltfreie Kommunikation, Mediation, Achtsamkeit und Digitales

**Birgit Schulze;** GFK-Trainerin, Wirtschaftsmediatorin, Buchautorin,

[www.birgitschulze.com](http://www.birgitschulze.com)

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

[www.volzdossantos.de](http://www.volzdossantos.de)

**Christiane Welk;** Lehrerin, zertifizierte GFK-Trainerin(CNVC), Gestaltpädagogin, Qigong; [www.christiane-welk.de](http://www.christiane-welk.de)

**Arbeitsgruppe RC des Netzwerks Darmstadt**

#### **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](http://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](http://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, Ludwigshöhestraße 42, 64285 Darmstadt.**

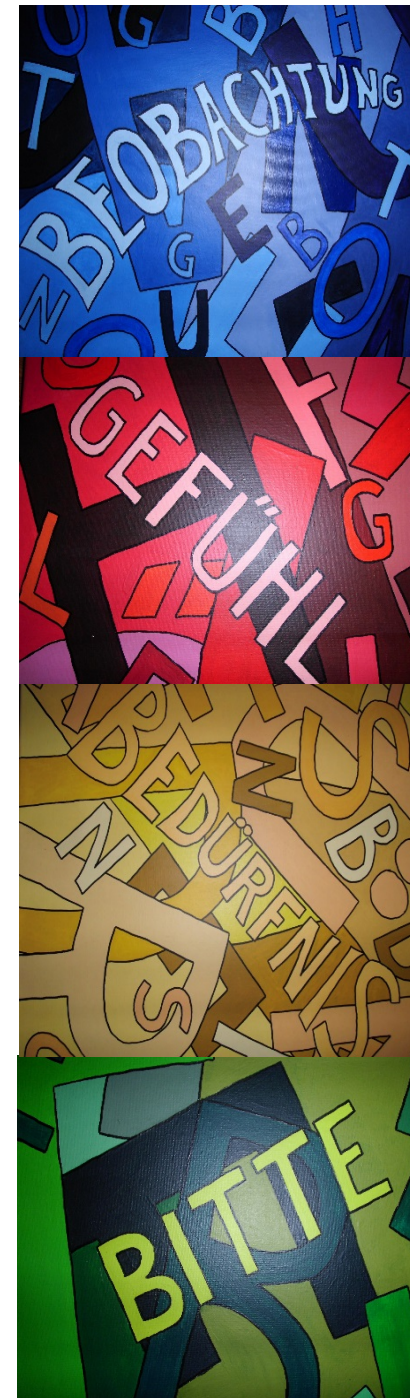
Am besten mit der Straßenbahn Linie 3 in Richtung Lichtenbergschule bis zur Haltestelle „Weinbergstraße“

**Veranstalter:**

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Kontakt: [info@gewaltfrei-darmstadt.org](mailto:info@gewaltfrei-darmstadt.org)

[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)



# Gewaltfreie Kommunikation als Multifunktionstool in Pädagogik, Beruf und Familie

## 21. Kennenlerntag der GFK

27.10.2019 von 9.00- 18.00 Uhr, Bessunger Knabenschule, Darmstadt