

Gewaltfreie Kommunikation in Pädagogik, Beruf und Familie

Unser 3. Online-GFK-Tag startet am:

Samstag, 06.11.21 von 14.00 -18.30 Uhr und

Sonntag, 07.11.21 von 9.00 – 13.30 Uhr

Über Zoom wird wieder ein **GFK-Café** eingerichtet, das beide Tage durchgängig frei zugänglich und mit einem Host besetzt ist. Zu Beginn und Ende der Tage treffen wir uns alle im Zoom-Café.

Programm für Samstag, 06.11.2021

14.00 – 14.30 Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops im Zoom-Café

14.30 – 16.00 Uhr (4 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.

Für Anfänger und Interessierte geeignet.

Birgit Schulze

2. Gewaltfreie Kommunikation und der Umgang mit Trauma

Trauma ist eine allgegenwärtige Realität in unserer Gesellschaft. Sowohl individuell als auch kollektiv. Wir werden zunächst einen Blick auf das Erleben von Trauma werfen. Im Mittelpunkt stehen die vier Schritte im Umgang mit einem aktivierten Trauma. Außerdem möchte ich verschiedene Fragen bewegen wie: Was bedeutet eine Trauma-Perspektive für die Anwendung von GFK, sowohl persönlich als auch im Zuge gesellschaftlicher Veränderung? Was tun, wenn GFK nicht funktioniert?

Der Workshop ist praktisch angelegt, mit intensiver Kleingruppenarbeit.

Gerhard Rothhaupt

3. Systemisches Konsensieren

Was hat Systemisches Konsensieren mit GFK zu tun? Welche Methoden gibt es? Wo kommt es her? Was sind die Vor- und Nachteile gegenüber anderen Methoden? Beispiele verbesserter Konsensfindung und eine Gruppenübung im Konsensieren runden den WS ab.

Jan Sturm

4. Konflikte beherzt angehen mit der GFK-Mediation

Wir alle sind regelmäßig mit Menschen zusammen, die Konflikte erleben und Rat suchen, wie sie diesen begegnen sollen. Oft sind wir auch unmittelbar dabei: Wenn sich zwei Freundinnen vor uns zoffen; wenn es Konflikte am Arbeitsplatz gibt; die Kids sich allabendlich im Kinderzimmer lauthals streiten ... Was tun, um die Wogen zu glätten und zu einer stabilen Verbindung beizutragen? Die GFK-Mediation, wie sie von Marshall Rosenberg entwickelt wurde, ist ein probates Werkzeug, um beherzt einzugreifen, wenn Menschen unversehens zu Streithähnen werden und der Kontakt zwischen ihnen unterbrochen ist.

Annett Zupke

16.00 – 16.30 Uhr Kaffeepause

16.30 – 18.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

5. Mit Vorstellungskraft glücklicher leben – Veränderung und Visionsarbeit mit GFK und den ‚logischen Ebenen der Veränderung‘

Auf der Basis der GFK begeben wir uns auf die ‚logischen Ebenen‘ (Robert Dilts) und gewinnen so tiefere Einsichten in uns und unsere Situation. Von dort aus können wir unsere Willenskraft stärken, die Lebensfreude fördern und einen ersten konkreten Schritt in eine lebendige, erfüllte Zukunft tun.

Sylvia Pfeiffer und Günter Pohl

6. Spirituelle GFK

Die Spirituelle GFK begleitet Menschen auf ihrer Reise in eine tiefe Begegnung mit sich und anderen. Die 4 Schritte helfen dabei: Wahre Beobachtung befreit von Angst und lässt Liebe zu. Wir sind die Bedürfnisse und ihre Erfüllung ist immer eine Form von Selbstaussdruck. Eigenverantwortung hilft in die eigene Kraft zu kommen.

Simone Anliker

7. Street Giraffe – sich in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation mit Alltagssprache ausdrücken.

Die „Kunstsprache“ der Gewaltfreien Kommunikation klingt für Menschen ohne Erfahrung mit GFK oft holprig und wenig authentisch. In diesem Workshop üben wir, unsere Anliegen in den 4 Schritten mit alltagsgerechter, situationsbezogener Sprache auszudrücken.

Katrin Schmidt-Sailer und Frank Noe

8. Verbindung herstellen, wenn's schwierig wird – Umgang mit Irritationen in der Partnerschaft

Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen: Was bringt mich in Bedrängnis? Was brauche ich (Bedürfniserforschung)? Wie kann ich jetzt gut für mich sorgen? Wie kann ich mich wieder für meine Partnerin/meinen Partner öffnen?

Harald Möglich

Ab 18.00 Uhr Ausklang im Café

Sonntag, 07.11.2021

9.00 – 9.30 Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops im Zoom-Café

9.30 – 11.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

9. So erfüllst du dir deine Bedürfnisse – wo, wann, wie und mit wem du immer willst

Wie es gelingt, bedürfnisorientiert Strategien so zu wählen, dass du dir deine Bedürfnisse erfüllst, darauf schauen wir in den 90 Minuten

Birgit Schulze

10. Anders als...ich? wir? (1. Teil)

Gemeinschaft und Zugehörigkeit sind überlebenswichtig, für Kinder wie Erwachsene. Deswegen schließen wir uns zusammen

mit Menschen, die uns möglichst ähnlich sind, unsere Werte teilen, die gleiche Tradition, Religion, Hautfarbe, Vorstellung von Familie, Geschlecht haben. Gleichzeitig schließen wir andere dadurch aus. Wenn wir das tun in der Vorstellung, dass wir „besser“ oder „richtig“ sind, führt das zu Diskriminierung. Es kann sein, dass wir uns dessen nicht bewusst sind.

Im **ersten Teil** des Workshops erforschen wir gemeinsam mit Selbstempathie, wie wir Menschen hören können, wenn sie sagen, dass eine Aussage diskriminierend war.

Im **zweiten Teil** erforschen wir mit Empathie in Rollenspielen, wie es dem Menschen gehen könnte, der unsere Aussage als diskriminierend erlebt hat.

Irmtraud Kauschat

11. GFK und Havening

Die Gewaltfreie Kommunikation in emotional angespannten Situationen zu praktizieren ist oft schwierig. Havening Techniques® ist eine wirksame Methode zur Selbstregulierung, die auch Kinder leicht anwenden können. Einfache Streichelbewegungen beruhigen die Gefühle und das Nervensystem und ermöglichen über den Körper leichteren Zugang zu den Bedürfnissen.

Simone Anliker

12. Einstieg ins empathische Zuhören (inspiriert von Allan Rohlfs)

Was bedeutet empathisches Zuhören? Wie hängen GFK und empathisches Zuhören zusammen? Wie gebe ich meinem Gegenüber empathische Verbindung? Welche Schritte beinhaltet empathisches Zuhören? Wie kann es meine Kommunikationsfähigkeit bereichern? Beispielhafter Audioauszug aus einer Sitzung/Übung in Kleingruppen

Jan Sturm

11.00 – 11.30 Uhr Kaffeepause

11.30 – 13.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

13. Anders als ...ich? wir? (2. Teil)

Irmtraud Kauschat

14. Sich selbst stärken durch Dankbarkeit

Die GFK unterstützt uns mit der Dankbarkeitspraxis vom Gefühl des Mangels in die Fülle zu gelangen. Wer Dankbarkeit kultiviert, ist gesünder, glücklicher und verfügt über mehr Energie. Wir praktizieren zusammen einfache Dankbarkeitsübungen für den Alltag

Margot Festinori

15. Leben in herausfordernden Zeiten

Corona scheint inzwischen beherrschbar, der Klimawandel ist es noch nicht. Welche meiner Bedürfnisse wurden trotz Corona genährt, welche waren im Mangel? Welche Einsichten und Erfahrungen möchte ich in mein Leben integrieren und was kann die GFK dazu beitragen?

Christiane Welk

16. Scham – Freund oder Feind?

In diesem Workshop erkunden wir, wie unser Umgang mit Scham darüber entscheidet, ob wir unsere Gestaltungsmacht spüren und somit Beziehungen partnerschaftlich gestalten können. Wir erfahren, wie Scham ein Tor sein kann zu unseren Bedürfnissen und zur Kraft unserer Berührbarkeit und was das alles mit sich authentisch zeigen, Empathiefähigkeit und mehr Nähe zu uns selbst und anderen zu tun hat.

Annett Zupke

13.00 – ca. 13.30 Uhr gemeinsamer Abschluss, Rückblick und Ausblick

Referentinnen und Referenten:

Simone Anliker: CNVC zertifizierte Trainerin für GFK, zert. Havening Techniques® Practitioner, zert. Narm® Trauma Master Practitioner, iEMDR-Coach und Autorin von "Dyaden- Meditation- Die neue Art des Meditierens in Zeiten von Einsamkeit und sozialem Stress". Gründerin von Global Dyad Meditation.

www.simoneanliker.com www.globaldyadmeditation.com

Margot Festinori: Beratungslehrerin und Schulmediatorin i.R. GFK-Trainerin mit Schwerpunkt Lehrerfortbildung seit 2013
www.margot-festinori.de

Irmtraud Kauschat: GFK seit 1994, Schwerpunkte: Intensivkurse, Mediation, Coaching, arbeitet in Kenia, Somalia, Ukraine u.a. Ländern; Ehren-Vorsitzende im Netzwerk Darmstadt und D-A-CH; www.gewaltfrei-darmstadt.de

Harald Möglich: Dipl. Ing. Elektrotechnik, Managementberatung und zertifizierter Trainer GFK (CNVC). www.harald-moeglich.de

Frank Noe: Diplom-Ingenieur, selbstständig als Berater in der Informationstechnik, Zertifizierter GFK-Trainer (CNVC), Empa*Team Karlsruhe. www.empathieleben.de

Günter Pohl: Coach, Mediator, Trainer für Wertschätzende Kommunikation www.GPCoaching.de;
<https://GPC.Educateonline.de>

Sylvia Pfeiffer: leitet seit 2007 GFK-Übungsgruppen und Seminare, Coach, Reitpädagogin und bietet körperorientierte, ganzheitliche Traumatherapie nach P. Levine.
www.indianskyranch.de

Gerhard Rothhaupt: CNVC-zertifizierter Trainer seit 2004 mit Schwerpunkt auf der Verbindung von intensiver persönlicher Arbeit mit gesellschaftlichem Wandel. Lebt bei Göttingen.
www.visionenundwege.de

Birgit Schulze begleitet Menschen dabei zufrieden ins Büro zu gehen. Sie bietet GFK Online Kurse an, schreibt Bücher und podcastet rund um das Thema GFK im Job. Infos zu Birgit findest du auf www.birgitschulze.com

Jan Sturm: verheiratet, Vater eines 15-jährigen Sohnes, freiberuflich als EDV-Berater für Großkunden im Infrastrukturbereich

tätig. GFK Lernender seit mehr als 10 Jahren - auf dem Weg, GFK auch als Trainer praktizieren zu wollen. Technik - "Nerd"

Christiane Welk: zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC), Lehrerin i.R., Gestaltpädagogin, Qigong; Vorsitzende Netzwerk GFK Darmstadt-Süd Hessen e.V.
www.christiane-welk.de

Annett Zupke: seit 2007 zertifizierte Trainerin für GFK (CNVC) Coach, Mediatorin. Ihre Schwerpunkte: Konfliktbegegnung und die Schönheit der Bedürfnisse können.
www.annett-zupke.de

Der gesamte GFK-Tag findet wieder online statt!

Wir werden mit 5 Zoom-Kanälen arbeiten, einer davon ist den gesamten Tag freigeschaltet für das GFK-Tags-Café.

Finanzieller Beitrag

15-30 € für 1 Workshop (Richtwert 25 €)

30-60 € für 2 Workshops

45-90 € für 3 Workshops

60-120 € für den ganzen Tag

Anmeldung: nur online unter www.gewaltfrei-darmstadt.org

Bitte gebt bei der Anmeldung auch an, ob ihr Infos zum Verein und weitere GFK-Tage zugeschickt bekommen möchtet.

2-3 Tage vor dem GFK-Tag bekommt ihr die Zoom-Zugänge für die Workshops geschickt, sowie einen Zugang zu unserem GFK-Tags-Café für den ganzen Tag und den Zugang zum Wonder-me-Raum

Wir richten auch wieder 2 Padlets ein, eins für Rückmeldungen, das andere für Informationen zum Tag, zum Verein und weiteren Materialien

Bezahlung: Wir bitten vor dem GFK-Tag um Überweisung auf dieses Konto:

Netzwerk GFK IBAN: DE58 5085 0150 0000 7261 17

Stichwort: GFK-Tag

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

Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Süd Hessen e.V.

Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.de



Gewaltfreie Kommunikation in Pädagogik, Beruf und Familie

25. Kennenlerntag der GFK

06.11. und 07.11.2021, Online über Zoom