

Wir freuen uns auf den 31. GFK-Tag in Präsenz und heißen euch herzlich willkommen!
Zu Beginn um 9.00 Uhr und zum Ende ab 17.30 Uhr treffen wir uns in der „Teestube“.

Programm für Sonntag, 27.10.2024

9.00 – 9.30 Uhr Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops

9.30 – 11.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Wie wäre das, wenn du dich besser verstehst?

Möchtest du mit dir verbunden sein und erfahren was dich wirklich bewegt? In diesem Workshop entwickelst du mit der Haltung der GFK mehr Verständnis für dich. Der Schlüssel zu mehr Verständnis für dich und andere sind die Bedürfnisse! Diese werden wir erforschen. (geeignet für Anfänger:innen)

Michaela Gesterkamp

2. Einführung in die GFK - für inneren Frieden und ein verbindendes Miteinander.

Zur Orientierung und Selbstklärung.

Sich ausrichten, wirksam sein, ankommen...

Sebastian Lenz

3. Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz

Grundlagen-Input der GFK mit Gruppenarbeit und Rollenspielen. Praktische Übungen zur Anwendung der GFK als Hinführung zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit am Arbeitsplatz und Förderung eines kooperativen Arbeitsumfeldes. Austausch und Reflexion von Erfahrungen.

Harald Möglich

4. Radikale Akzeptanz und Betrauern

Es gibt Situationen, in denen ich mich hilflos fühle und sie nicht ändern kann (z.B. Verlust eines geliebten Menschen, eine schwere Krankheit, Naturereignisse). Hier kann radikale Akzeptanz und das Betrauern neue Wege öffnen. Ich lade dazu ein, in einer entsprechenden Übung dies selbst zu erleben.

Irmtraud Kauschat

11.00 – 11.30 Kaffeepause

11.30 – 13.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

5. Herausforderungen im Kindergartenalltag mit GFK begegnen

Mit den Methoden der GFK finden wir heraus, was den Stress in uns auslöst und erarbeiten Ansätze für einen beziehungsfördernden Umgang mit uns selbst, den Kindern und Teammitgliedern. Sowie Einblick in das „Projekt Giraffentraum“.

Jennifer Mahr

6. Wie funktioniert Kommunikation, wenn nicht alle dieselbe Sprache sprechen? Gemeinsame Regeln sind wichtig für gutes Zusammenleben und Arbeiten. Oft ist nicht klar, was "selbstverständlich" ist. Entwickle im Workshop "Kultur-Rallye" deine interkulturellen Kompetenzen und lerne spielerisch, wie kulturelle Unterschiede Kommunikation beeinflussen.

Marita Strubelt

7. Bitte um das, was Dein Leben bereichert / M. Rosenberg. Die Bitte als 4. Schritt der GFK. Warum fällt es z.T. schwer eine Bitte zu stellen? Was hält uns davon ab? Welche Erfahrungen haben wir mit dem Stellen und Hören von Bitten gemacht? In welcher Haltung sprechen wir unsere Bitten aus? Praktische Übungen unterstützen uns beim Erforschen des Themas.

Daniela Manke

8. Körperbasierte Selbstempathie Sind wir in urteilendem Denken oder Stress gefangen, verlieren wir den Kontakt zu unserer Mitte und reagieren oft unbewusst emotional. Wir wollen ins Spüren kommen, um uns ausgehend von den Körperempfindungen - mit Gefühlen und Bedürfnissen zu verbinden. Ziel ist es, die Fähigkeit zur Präsenz zu stärken, um eigene Reaktionen bewusst wählen zu können.

Margot Festinori

13.00 – 14.00 Uhr

Unser leckeres Mittags-Buffet wartet auf euch!

14.00 – 15.30 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

9. GFK & Traumata – Finde Deinen inneren, sicheren Ort

Du hast solche Art der Übungen wie „Reise an Deinen sicheren Ort“ schon erlebt und fragst Dich, wie finde ich diesen Ort? Du hättest echt Lust einen sicheren Ort zu haben? Du magst deinen inneren, sicheren Ort wieder erleben oder weiter erforschen? Was sind Aspekte von einem sicheren Ort? Den sicheren Ort kultivieren.

Monika Adamczyk

10. GFK spielerisch mit Kindern von 7 bis 11 Jahren

Spielerisch und kreativ finden die Kinder Ideen und Lösungen für konkrete Konfliktsituationen. Gemeinsam erforschen wir Gefühle und dazugehörige Bedürfnisse. Welche Möglichkeiten haben wir, uns auszudrücken? Wir bewegen uns viel und machen Rollenspiele. – extra nur für Kinder -

Michael Kreutzer, Johanna Mittermeier

11. Alltagskonflikte in meiner Familie – wie kann ich damit umgehen?! Wir erforschen Konflikte und erarbeiten gemeinsam alltagstaugliche, neue Wege auf Basis der GFK.

Noemi Amati

12. Empathie als Baustein für eine gelingende Verbindung Selbstempathie, Selbstaussdruck und Empathie mit meinem Gegenüber sind 3 Wege der GFK. Wie verbinde ich mich empathisch mit meinem Gegenüber, um eine Offenheit auf beiden Seiten herzustellen und so eine möglichst gelingende Verbindung zu schaffen?

Christiane Welk

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause

16.00 – 17.30 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

13. Was ist eigentlich dieses agile Arbeiten und was hat das mit GFK zu tun? Wir erforschen gemeinsam die Schnittmengen und Berührungspunkte über Poker (Delegation und oder Scrum), MVP, inkrementelles Vorgehen, etc. und teilen unsere Abenteuer.

Verena Ebling, Mona Hohendorf

14. Meine Werte / meine Bedürfnisse, wie kann ich das unterscheiden? Ich möchte mit den Teilnehm*innen auf Spurensuche gehen und Bedürfnisse und unsere persönlichen Werte genauer ansehen. Bedürfnisse scheinen für Alle Menschen gleich, Werte hingehen können individuell sehr unterschiedlich sein. Konflikte entstehen oft, wenn wir in unseren Werten verletzt oder nicht gesehen und geachtet werden.

Constanze Josefa Farzaie

15. Gewaltfreier Umgang mit Mensch und Tier

Viele haben tierische Begleiter als Familienmitglieder. Bei dem Aufbau einer harmonischen Beziehung mit einem Haustier hilft die GFK. Wie können wir Augenhöhe herstellen und gleichzeitig Grenzen setzen?

Michael Uhlig

16. Spirituelle Aspekte der GFK – Was ist GFK-Bewusstsein? M. Rosenberg: „Bei GFK geht es um Worte, bei GFK geht es nicht um Worte“ ... Letzteres ist ein Teil der Spiritualität der GFK. Mit welcher Absicht spreche und handle ich? Geht es um Verbindung (mit Menschen und Natur), darum, das Leben zu bereichern? Bin ich so im Mangel, dass nur die Erfüllung meiner Bedürfnisse zählt? Wie kann ich in die Fülle kommen?

Irmtraud Kauschat

**17.30 – ca. 18.00 Uhr gemeinsamer Abschluss
Rückblick und Ausblick**

Referentinnen und Referenten:

Monika Adamczyk: Gute Fragen & Tiefe Training und Coaching, EMDR-Traumata-Coach, www.Monika-Adamczyk.de

Noemi Amati: Trainerin für GFK (in Zertifizierung CNVC) Erzieherin, Mediatorin, AmatiNoemi@gmx.de

Verena Ebling: Zertifizierte GFK Trainerin und Agiler Coach

Constanze J. Farzaie: Pädagogin, Trainerin für GFK, Wendepunkt-Begleiterin, Fachkraft für Rhythmik

Jennifer Mahr: GFK - „Giraffentraum“- Multiplikatorin

Margot Festinori: Beratungslehrerin und Schulmediatorin i.R., GFK-Trainerin (Schwerpunkt Lehrerfortbildung seit 2013)

Michaela Gesterkamp: zert. Mediatorin, GfK-Trainerin im Zertifizierungsprozess (CNVC), www.timo-gesterkamp.de

Mona Hohendorf: Agile Führungskraft, Mediatorin, Coach und Trainerin, in Zertifizierung zur GfK-Trainerin (CNVC) und Havingning Practioner

Irmtraud Kauschat: GfK seit 1994, Internationale IIts, Mediation, Coaching, in Kenia, Somalia, Ukraine u.a. Länder; Ehren-Vorsitzende Netzwerk Darmstadt und D-A-CH; Assessorin des CNVC zur Zertifizierung von Trainer*innen der GfK www.gewaltfrei-darmstadt.de

Michael Kreutzer: GfK-Trainer, Straßengiraffisch

Sebastian Lenz: Trainer der GfK, zertifizierter Mediator, Vorsitzender Netzwerk GfK Darmstadt-Südhessen e.V. www.gewaltfrei-darmstadt.org, empathiefeldversuch.wixsite.com

Daniela Manke: hauptberufliche GfK-Trainerin im Zertifizierungsprozess des CNVC, mankeytraining@posteo.de

Johanna Mittermeier: GfK als Herzensanliegen

Harald Möglich: Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

Marita Strubelt: GfK-Trainerin, Mediatorin, Autorin und Coach für Patchworkfamilien, www.patchworkaufaugenhoehe.de

Michael Uhlig: anerkannter Trainer (Fachverband Gewaltfreie Kommunikation), Informatiker, Hundeezieher u. Verhaltensberater, <https://michael.uhlig.training>, michael@uhlig.training

Christiane Welk: zertifizierte GfK-Trainerin (CNVC), Qigong-Lehrerin, Gestaltpädagogin, Trainings in BRD u. Kenia, Mentorin für Zertifizierungskandidat*innen, www.christiane-welk.de

GfK-Tag: Bessunger Knabenschule Darmstadt, Ludwigshöhstr. 42

Finanzieller Beitrag:

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

30-60 € für 2 Workshops

45-90 € für 3 Workshops

Tageskarte: 50 -100 €

Mithilfe bei der Orga am GfK-Tag kann den Beitrag reduzieren.

Anmeldung: 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.

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

Netzwerk GfK, IBAN: DE58 5085 0150 0000 7261 17

Stichwort: GfK-Tag Oktober 24

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 € wird vor Ort erhoben. Über Beiträge zum Essen freuen wir uns sehr.

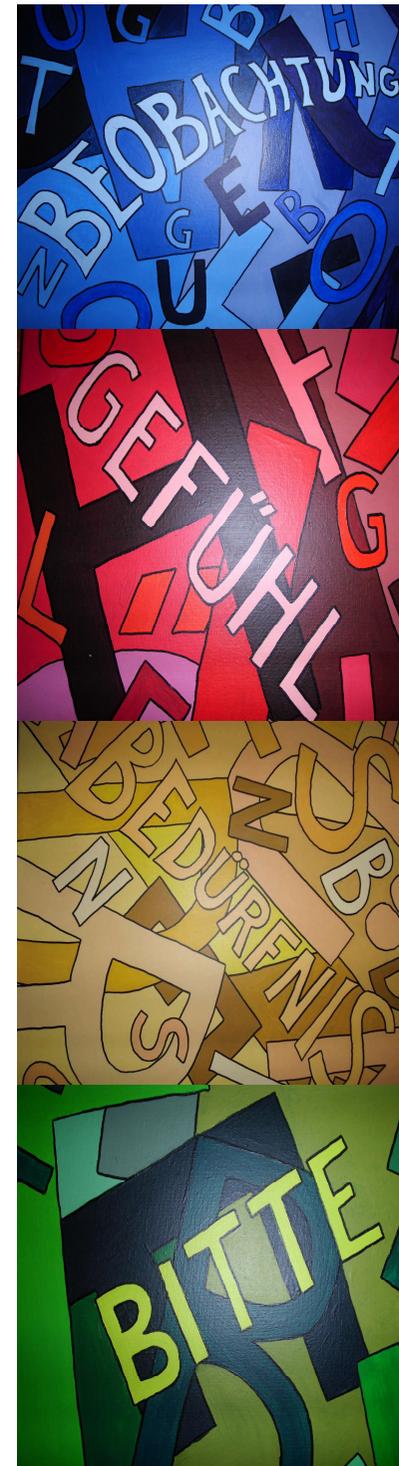
Mitbringen: Schreibzeug und Socken (2 Räume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden)

Die Einnahmen aus dem Tag gehen zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das Projekt zur Ausbildung von GfK –Trainer*Innen in Kenia.

Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org
www.gewaltfrei-darmstadt.org



Gewaltfreie Kommunikation in Familie, Beruf, Sozialem Umfeld

31. Kennenlerntag der GfK

Sonntag, den

27. Oktober 2024 in der Bessunger Knabenschule