

Mit GFK für den Frieden in der Welt

Am Sonntag, den 8. Oktober 23 freuen wir uns auf den 29. GFK-Tag in Präsenz und heißen euch recht herzlich willkommen. Zu Beginn um 9.00 Uhr und zum Ende ab 17.30 Uhr treffen wir uns in der Teestube.

Programm:

9.00 – 9.30 Uhr Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops

9.30 – 11.00 Uhr (3 Parallel-Veranstaltungen)

1. Einführung in die GFK

Bedürfnisse sind die Wurzeln unserer Gefühle und die Motivation für unsere Handlungen. Davon ausgehend lernt ihr die GFK und ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Renate Volz dos Santos

2. Giraffenhoren außen

Wir üben unsere Reaktionen aus Aussagen, die das Potenzial haben uns zu triggern. Welche Formulierungen fördern Einfühlung, Resonanz und Frieden? Eigene Beispiele sind willkommen.

Michael Kreutzer

3. Der Friedensstock: Spielerisch den Umgang mit Konflikten lernen

Der Friedensstock ist ein Werkzeug, um die GFK auch mit Kindern im Alter von 3- 12 Jahren in den Alltag zu integrieren. Ihr lernt ihn hier kennen einschließlich einer kurzen GFK-Einführung

Jana Kaiser

11.00 – 11.30 Kaffeepause

11.30 – 13.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

4. Meine Wahrheit sagen – aber wie?

Oft trauen wir uns nicht zu sagen, was uns auf dem Herzen liegt, weil wir Angst um die Beziehung haben. Wie kann man die eigene Wahrheit auf einer auf einer tieferen Ebene finden und sie so mitteilen, dass es die Verbindung stärkt?

Margot Festinori

5. Selbst-Empathie- Eine Reise nach Innen – und zurück in die Welt

Selbstempathie kann wie eine Abenteuerreise sein, in der ich etwas über mich, meine Gefühle und Bedürfnisse erfahre, das mir vorher nicht bewusst war und zu inneren Frieden führen kann. Mit der Bitte geht die Reise zurück in eine andere Welt. Das können die Teilnehmer*innen an eigenen Beispielen erleben.

Irmtraud Kauschat

6. „Herz über Kopf“ – Frieden fängt bei deiner Konfliktklärung an

„Herz über Kopf“ ist ein Spiel, um Verständnis für Konfliktsituationen z.B. mit Partner*in, Kolleg*innen, Kindern zu entwickeln. Eine Lösungsfindung ist möglich, wenn Gefühle und Bedürfnisse auf dem Tisch liegen

Jana Kaiser

7. Die Fülle der Bedürfnisse

Nach unserer Erfahrung braucht es Geduld und Training, Bedürfnisse wirklich zu spüren und nicht nur zu denken. Dieses Spüren ist es, dass uns letztendlich ruhiger und friedlicher werden lässt – unser Herz für uns und andere öffnet. In diesem Workshop möchten wir diese Bedürfnisqualität erfahrbar machen. (max. 12 TN; GFK-Kenntnisse hilfreich)

Michaela Klause/Timo Gesterkamp

13.00 – 14.00 Uhr

Unser leckeres Mittags-Buffet wartet auf euch!

14.00 – 15.30 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

8. Trau -Er- Mich (1. Teil)

Trauern ist nicht das Problem- Trauern ist die Lösung. Trauer ist ein lebendiges Bedürfnis, es zeigt, was uns von Bedeutung ist. Trauer und Freude sind zwei Seiten der gleichen Medaille. Verluste und Trauer begleiten unser Leben, oft werden sie von sehr unterschiedlichen Gefühlen begleitet. Die GFK kann hierbei sehr unterstützend wirken, alle Gefühle sind willkommen und weisen uns auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse hin. Trauer ist Veränderung und verläuft prozesshaft und in Wellen. Dieser Workshop bietet Raum und Zeit sich diesem Lebensthema anzunähern.

Constanze Josefa Farzaie

9. Die Vielfalt leben

Was macht es uns teilweise so schwer, Menschen, die anders sind, die sich anders verhalten, zu akzeptieren wie sie sind? Wir begeben uns auf Spurensuche und versuchen unsere Urteile über andere Menschen zu transformieren.

Christiane Welk

10. Hallo Schule – Bewusstsein schafft Verbindung

Mehr Leichtigkeit, Freude und Verbindung im Schulalltag Erkennen/abgrenzen der eigenen Geschichte/Bewertungen/Glaubenssätze – Umgang mit Gefühlsgewittern – Welche Bedürfnisse haben wir? Finden von Strategien

Nicole Markwarth

11. Konflikte lösen mit GFK-Mediation

So unterschiedlich die Positionen in einem Konflikt auch sein mögen – es gibt eine gemeinsame Basis: unsere universellen Bedürfnisse. Deshalb liegt der Schwerpunkt der GFK-Mediation auf den Bedürfnissen. Sie sind die Grundlage, um einander zu verstehen, in Verbindung zu kommen und eine tragfähige Lösung zu entwickeln. Wir stellen die Fertigkeiten der GFK-Mediation vor und üben eine davon (max. 12 TN; GFK-Kenntnisse hilfreich)

Sebastian Lenz/ Timo Gesterkamp

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause

16.00 – 17.30 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

12. Trau -Er- Mich (2. Teil)

s. WS Nr.7

Constanze Josefa Farzaie

13. „Nein sagen“ und „Nein hören“ mit Empathie

Ein „Nein“ ist ein „Ja“ zu einem anderen Bedürfnis. Wie können wir mit Empathie ein „Nein“ sagen oder ein „Nein“ hören? Anhand von eigenen Beispielen werden wir derartigen Situationen nachspüren und probieren uns empathisch auszudrücken bzw. ein „Nein“ empathisch zu hören.

Olga Klimenko

14. Die Kunst des Bittens

Was hält dich bislang davon ab, um das zu bitten, was dir wichtig ist? Was unterscheidet eine Bitte von einer Forderung? Wie kannst du eine Bitte stellen, die gerne erfüllt wird? Anhand praktischer Übungen erschließen wir uns das Feld der Bitten.

Daniela Manke

15. Restorative Circles (RC)– nach Dominik Barter

RC ist ein Verfahren, entstanden aus der GFK, das bei kleinen und großen, sehr schmerzhaften Konflikten sehr hilfreich sein und zu Verstehen und einer Wandlung des Konfliktes führen kann. Es wurde von Dominik Barter in den Favelas von Rio de Janeiro entwickelt.

Ablauf und Prinzipien werden vorgestellt.

Renate Volz dos Santos

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

Referentinnen und Referenten:

Constanze Josefa Farzaie: Erzieherin, Integrationspädagogin, Konflikttrainerin, Trainerin für GFK

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

Timo Gesterkamp: zertifizierter GFK-Trainer, zert. Mediator, vorher Franchisenehmer bei der Kieser Training AG, bietet Seminare, Ausbildungen, Übungsgruppen und Mediation an,

www.timo-gesterkamp.de

Jana Kaiser: Trainerin für GFK, Produktherz für „GFK-Familien-Mastermind“ (www.tassilopeters.com), Chemielaborantin und alleinerziehende Mama

Irmtraud Kauschat: GFK seit 1994, Intensivkurse, Mediation, Coaching, arbeitet in Kenia, Somalia, der Ukraine u.a. Ländern; Ehren-Vorsitzende im Netzwerk Darmstadt und D-A-CH; Assessorin des CNVC

www.gewaltfrei-darmstadt.de

Michaela Klause: Projektleiterin, zert. Mediatorin, Trainerin für GFK, bietet Schnupperkurse, Einführungsseminare und Mediation an

Olga Klimentko: Dipl.-Psychologin und Trainerin für GFK aus der Ukraine, Autorin, arbeitet in Projekten wie „Dialogue School“, Path to Understanding, leitet Selbsthilfegruppen für ukrainische Frauen, die ihr Leben von Grund auf neu aufbauen müssen, Projekte zur Friedensbewegung, lebt seit März 22 durch den Krieg in München

Michael Kreutzer: Gewaltfreie Kommunikation, Mediation, Achtsamkeit und Straßengiraffisch

Daniela Manke: MAKney-Training-Beratung-Training-Coaching, Trainerin für GFK, Organisationsentwicklerin

Nicole Markwarth: Trainerin für GFK, lebt in der Nähe von Mainz

Sebastian Lenz: Flugkapitän i.Ruhestand, zertifizierter Mediator, Trainer für GFK, <https://empathiefeldversuch.wixsite.com/empathiefeldversuch>

Renate Volz dos Santos: Dipl. Sozialpädagogin, Atem- und Körpertherapeutin (Skan), Selbstverteidigungstrainerin (WenDo), Yogalehrerin, GFK-Trainerin

Christiane Welk: zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC), Lehrerin i.R., Gestaltpädagogin, Qigong; Ich biete Übungsgruppen, Seminare und Trainings in Deutschland und Kenia und anderswo an,

www.christiane-welk.de

Der gesamte GFK-Tag findet in Präsenz in der Bessunger Knabenschule statt

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 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 23

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)

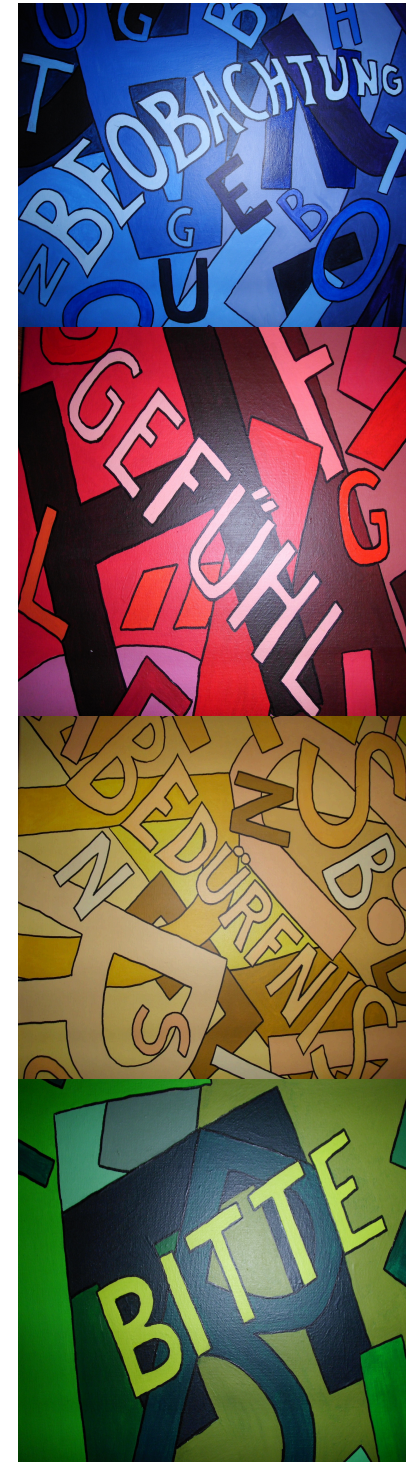
Die Einnahmen aus dem Tag gehen zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das Projekt zur Ausbildung von GFK –Trainer*Innen in Kenia.

Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.org



Mit Gewaltfreier Kommunikation für den Frieden in der Welt

29. Kennenlerntag der GFK

Sonntag, den

8. Oktober 2023 in der Bessunger Knabenschule