

Mit GFK für den Frieden in der Welt

(Gewaltfreie Kommunikation in Pädagogik, Beruf und Familie)

am Sonntag, 03.04.2022 von 13.00 – 18.00 Uhr

in der Bessunger Knabenschule

Ab 13 Uhr ist das GFK-Café (Teestube) offen für Begegnung und Mittagsimbiss

Das Programm

13.30 – 14.00 Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops im GFK-Café (Teestube Knabenschule)

14.00 – 15.30 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Mit GFK für den Frieden in der Welt

Aus der reichhaltigen Schatzkiste der GFK und Marshalls Welt von morgen (siehe Webseite www.GFK-Plus.net)

Gabriel Fritsch

2. Die Gewaltfreie Kommunikation GFK kennenlernen

Ausgehend von der Annahme, dass alle Menschen die gleichen Bedürfnisse haben, stellen diese ein uns alle verbindendes Element dar. Somit können wir mit deren Hilfe einen Raum echter Begegnung kreieren – im Normalfall und im Streitfall.

Inge Geißler

3. Fürsorge und Selbstfürsorge

Nein-Sagen und liebevoll für mich sorgen im stressigen Kita- bzw. Familienalltag. Im Leben oder Arbeiten mit Kindern fällt es vielen Menschen schwer, Grenzen zu ziehen, aus Sorge, den Kindern nicht gerecht werden zu können.

Anne Krieger

4. Selbsteinführung mit Hilfe von Körperwahrnehmung

Die Bedeutung der Körperwahrnehmung und Selbst-Berührung als Hilfe, als Seismograph zur Selbsteinführung. Wie kann ich meinen Körper zu Hilfe nehmen, um immer wieder tiefes Mitgefühl entwickeln zu können, und mich gleichzeitig selbst verwurzeln.

Sabine Dau

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause

16.00 – 17.30 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

5. Selbstmitgefühl als eine Grundlage der GFK-Haltung

Wir erforschen die drei Aspekte des Selbstmitgefühls

- Achtsamkeit
- Freundlichkeit sich selbst gegenüber
- Mit dem Menschsein in Verbindung gehen

Wir üben eine liebevolle verbundene Präsenz mit uns selbst.

Jutta Zörb-Arnoldi

6. Die Arbeit mit dem Wärme – Empathiefeld

Wenn wir uns tief verbunden fühlen mit uns selber, gleichzeitig auch mit Begeisterung und Engagement für Ideale in der Welt einsetzen, ist es wichtig, das Gleichgewicht zu halten zwischen Engagement und Selbstwahrnehmung. In diesem Workshop erkunden wir durch Übungen und kurze Impuls – Einführungen einen Weg, der verhindert, dass wir in schwierigen Situationen uns ausgebrannt und erschöpft fühlen. Das Wärme – Empathiefeld eröffnet uns eine Möglichkeit, dieses Gleichgewicht zu erleben.

Eva Maria Börner

7. Mit Präsenz und Achtsamkeit in schwierigen Zeiten

Wenn wir präsent und achtsam sind, entsteht ein Raum, der es uns erlaubt in tiefe Bewusstseinsbereiche einzutauchen. Dort zeigt sich, welche innere Realität in uns wirkt und wo unsere Sehnsucht uns hinzieht. In uns kann tiefes Mitgefühl entstehen und seinen Ausdruck finden. Mit Dyaden nach Robert Gonzales, CNVC.

Renate Volz dos Santos

8. GFK für die „Erde 2.0“

Wie können wir die gewaltfreie Haltung der GFK einbringen, um eine Welt zu erschaffen, in der wir wirklich leben wollen?

Michael Boettger

Ab 17.30 Uhr Ausklang im Café

Referentinnen und Referenten:

Eva Maria Börner

Heilpraktikerin, Heilpädagogin, Physiotherapeutin, Traumatherapeutin Somatic Experiencing®
www.begegnungsraum-heilpraktikerin.de

Michael Boettger

Zert. CNVC, Musiker, Gärtner

Sabine Dau

Hebamme, Körpertherapeutisch ausgerichtete Beratung mit untröstlich weinenden Babys und mit Frauen nach belastenden Geburten

Gabriel Fritsch

www.GFK-Plus.net

Inge Geißler

Förderschullehrerin i.R., Musiklehrerin und -therapeutin, langjährige Erfahrung in Seelsorge und Beratung

Anne Krieger

Seit 5 Jahren berate ich Menschen in allen Lebenslagen und leite Kurse und Gruppen rund um das wertschätzende Miteinander in Familie und Kita.

www.miteinander-kommunikation.de

Renate Volz dos Santos

Dipl.-Soz.-Päd., Atem- und Körpertherapeutin

Jutta Zörb-Arnoldi

M.A.phil, Philosophin, Bildungsreferentin

www.philosophische-praxis-darmstadt.de



Finanzieller Beitrag:

15 - 30 € für 1 Workshop

30 - 60 € für 2 Workshops

(je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe bei der Organisation des Tages).

Anmeldung online: erforderlich, um den Workshops eine

Teilnehmerzahl zuzuordnen: info@gewaltfrei-darmstadt.org

Änderungen sind möglich. Das aktuelle Programm findet Ihr auf der Homepage.

Essen und Trinken: Es gibt einen kleinen Imbiss - auch

vegetarisch und vegan, so es die Coronaverordnung zulässt. Wir

bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können. In den

Pausen gibt's Tee und Kaffee.

Mitbringen: Schreibzeug und dicke Socken (2 Räume dürfen

nicht in Straßenschuhen betreten werden).

Anfahrt zur Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstraße 42,
64285 Darmstadt.

Am besten mit der Straßenbahn (es gibt kaum Parkplätze im Hof). Linie 3 in Richtung Lichtenbergschule bis zur Haltestelle „Weinbergstraße“

Veranstalter

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-

Südhessen e.V.

www.gewaltfrei-darmstadt.org

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.



Mit GFK für den Frieden in der Welt

(Gewaltfreie Kommunikation in Pädagogik, Beruf und Familie)

26. Kennenlerntag der GFK

03.04.22, 13-18 Uhr, Darmstadt, Bessunger Knabenschule