

TrainerIn:

Rolf Pohle
GFK-Trainer
www.gewaltfrei-seeheim.de

Birgit Schulze
GFK-TrainerIn, Wirtschaftsmediatorin
www.birgitschulze.com

Michael Kreutzer
GFK-Trainer, Mediator, Übungsgruppen

Steffen Fuchs
Yogalehrer, Imker, Mediator
www.steff-f.de

Verena Eibing
Softwareentwicklerin, GFK-Trainerin

Günter Pohl
GFK-Trainer, Coach, Mediator
www.gpcoaching.de

Sylvia Pfeiffer
GFK-Trainerin, Coach
www.sp-coaching.jimdo.com

Doris Fahrenholz
Sozialpädagogin, GFK-TrainerIn
www.doridfahrenholz.de

Antje Tabel
Sozialpädagogin im Förderschulbereich

Christiane Welk
Lehrerin, zert. GFK-Trainerin

Irmtraud Kauschat
Ärztin, zert. GFK-Trainerin
www.gewaltfrei-darmstadt.de

Eva-Maria Börner
Heilpraktikerin, Heilpädagogin, Traumatherapeutin

Matthias Richter
GFK-Trainer, Konfliktbearbeitung, Menschenrechts- und Friedensarbeit

Finanzieller Beitrag:

15-30 € pro Workshop
Je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe bei der Organisation des Tages sind auch vergünstigte Beiträge möglich. Bitte nimm Kontakt mit uns auf.

Anmeldung:

Onlineanmeldung unter www.gewaltfrei-darmstadt.org.
Bitte nutzt diese Möglichkeit. Es hilft uns enorm, um den Tag zu organisieren.

Mehr Details zur Orga:

Änderungen:

Es ist möglich, dass es noch Änderungen im Programm gibt. Das aktuelle Programm findet Ihr auf der Homepage www.gewaltfrei-darmstadt.org.

Mittagessen:

Es gibt ein Mittagessen - auch vegetarisch und vegan. Wir bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können. Über finanzielle Beiträge zum Mittagessen freuen wir uns.

Mitbringen:

Schreibzeug und dicke Socken (2 Räume dürfen nur mit Hausschuhen oder Socken betreten werden).

Erlös:

Der Erlös geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das GFK-Projekt in Kenia.

Adresse/Anfahrt:

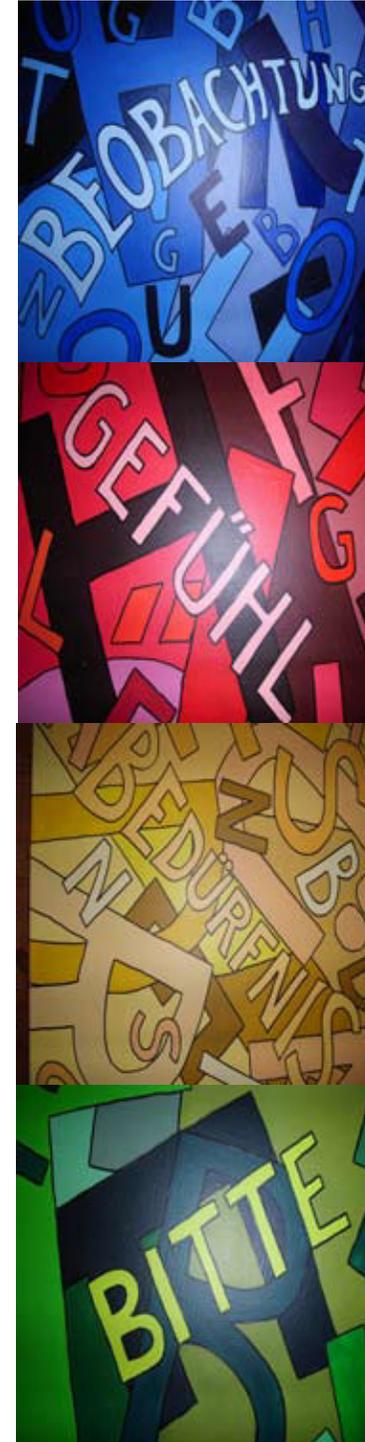
Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt. Am besten mit der Straßenbahn (es gibt kaum Parkplätze im Hof). Linie 3 in Richtung Lichtenbergschule bis zur Haltestelle „Weinbergstraße“, auf der anderen Straßenseite ist direkt der Eingang zur Bessunger Knabenschule.

Veranstalter:



Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt
Südhessen e. V.
Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org
www.gewaltfrei-darmstadt.org

Stand: 25. Jan. 2015



Hallo - hörst Du mich ?

12. Kennenlerntag Gewaltfreie Kommunikation

8. Februar 2015 - 9:00 bis 18:00 - Bessunger Knabenschule

Was ist Gewaltfreie Kommunikation:

Ein Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist der einfühlsame Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen. Die GFK unterstützt Menschen dabei in jeder Situation herauszufinden, was sie und ihr Gegenüber konkret brauchen, indem sie die Aufmerksamkeit auf die jeweils aktuellen Gefühle und Bedürfnisse richtet. Denkmuster und Verhaltensregeln, die von Selbstvorwürfen und Beschuldigungen geprägt sind, können dabei überwunden werden.

„Tue nichts aus Angst, Schuld, Scham, Pflicht oder um mehr geliebt zu werden und erwarte auch nicht von anderen, dass sie etwas aus Angst, Schuld Scham oder Pflicht für dich tun. Unser Leben ist viel zu kurz und zu wertvoll für den Preis, den ihr dafür bezahlen werdet. Tue alles nur mit der Freude eines kleinen Kindes, das eine hungrige Ente füttert.“

(Marshall B. Rosenberg)

Programm:

9:00 - 9:30

Ankommen, Begrüßung und Vorstellung der Workshops.

9:30 - 11:00 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Ein Einstieg in die GFK mit Übungen, um die GFK zu erleben.

Rolf Pohle

2. Die Verbindung halten

In diesem Workshop lernst Du durch aktives, empathisches Zuhören, die Anliegen Deiner GesprächspartnerIn zu verstehen und gleichzeitig Deine eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren.

Durch eigene Beispiele üben wir Selbsteinfühlung, als Voraussetzung, um andere zu hören und aktives, empathisches Zuhören.

Birgit Schulze

3. Versammlungen leiten

Wir erforschen gemeinsam die Fragestellungen: Wie erreiche ich, dass möglichst alle mit ihren Anliegen gesehen werden? Wie bleiben wir in der Zeit? Wann und wie unterbreche ich jemanden? Was tun, wenn Teilnehmer/innen sich aufregen? Wie kommen wir zum gemeinsamen Ergebnis?

Michael Kreutzer

4. Mediation, tut jeder

Zwei haben Streit und ich stehe dabei, das passiert immer wieder.

Werde ich zum Richter, versuche zu beschwichtigen, lenke ab oder ..., viele Möglichkeiten doch was bringt alle Beteiligten weiter?

In diesem Workshop wird Praktisches besprochen für den Alltag.

Steffen Fuchs

11:30 - 13:00 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Du bist schuld!

Wie komme ich wieder in die selbstbestimmte Handlung? In diesem Seminar werden die Themenbereiche Auslöser vs Ursache sowie Pseudoge-fühle angesprochen.

Verena Ebling

2. Soll es so bleiben oder darf sich was ändern?

Veränderungs- und Visionsarbeit mit Wertschätzender Kommunikation und den Logischen Ebenen nach Robert Dilts. Durch die Vorstellungskraft die Willenskraft stärken. Unsere aktuellen Bedürfnisse herausfinden und uns mit Hilfe von Vorstellungskraft mental in eine Situation begeben, in der diese Bedürfnisse erfüllt sind. Die Vision erleben lässt die nächsten Schritte auf dem Weg zum Ziel klarer und erfüllbarer werden und erfüllt uns mit Tatkraft.

Günter Pohl, Sylvia Pfeiffer

3. Gerechtigkeit hat Wirkung

Wir haben Lust mit Dir in unserem Workshop dem Begriff Gerechtigkeit näher auf die Spur zu kommen. Es geht uns hierbei um die inhaltlichen Sichtweisen zu Gerechtigkeit und um den Bezug zu den Bedürfnissen in der Gewaltfreien Kommunikation.

Doris Fahrenholz, Antje Tabel

4. Wir treffen uns in der Schule

JENSEITS von Anpassung und Widerstand

„Mach es mal anders als üblich“ – diese Aufforderung kann es ermöglichen, Dinge aus einem neuen Blickwinkel anzusehen und sie in Verbindung mit den bestehenden Strukturen zu bringen. An Hand eigener Beispiele versuchen wir neue Wege zu finden.

Christiane Welk

13:00 - 14:00 Mittagspause

14:00 - 15:30 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Burn-out – wie kann ich gut für mich sorgen?

Wie komme ich überhaupt in einen Burn-Out? Welche Bedürfnisse versuche ich mir damit zu erfüllen, welche erfülle ich mir nicht? Wie finde ich einen Weg, alle diese Bedürfnisse zu erfüllen?

Irmtraud Kauschat

2. Darf ich wirklich liebevoll empathisch mit mir umgehen???

Warum manche Glaubenssätze so hartnäckig sind. Erfahrungen, die wir im vorsprachlichen Bereich unseres Lebens machen, verkapseln sich oft in einer sehr tiefen Lebensschicht. Obwohl wir viel an uns arbeiten, sind diese Dinge schwer zu greifen. Der Körper ist ein Ressourcenraum, den wir ergründen möchten.

Eva-Maria Börner

3. Mein Ego streicheln

Meine Sammlung von „Ego-Shootern“ heißen Machtgier, Besitzstreben, Missgunst, Neid, Rache, Ansehen, Status, Stolz und Hass.

Wir erforschen gemeinsam: Welche Bedürfnisse stecken dahinter? Was hat das „Ego mit unserer Kultur und Tradition zu tun? Wie „streichle“ ich mein „Ego“ möglichst „gewaltfrei“?

Michael Kreutzer

4. Spielend GFK

Darf lernen auch (Erwachsenen) Spaß machen? Verschiedene Spiele mit Bezug zur GFK.

Verena Ebling

16:00 - 17:30 (3 Parallel-Veranstaltungen)

1. „Die 5 Sprachen der Liebe“

von Gary Chapman übersetzt in die „GFK-Sprache“. Was tun, wenn wir einander nicht wirklich verstehen? Wie pflege ich meine Beziehungen (in der Partnerschaft, mit Kindern, Eltern, Freunden am Arbeitsplatz). Wir versuchen, die jeweils eigene Sprache der Liebe herauszufinden und die eines Menschen, mit dem wir gerne mehr Verbindung erleben möchten.

Irmtraud Kauschat

2. „GFK und der gewaltfreie Dialog (Goss-Mayr)

Hildgard Goss-Mayr entwickelte den gewaltfreien Dialog im Rahmen ihrer internationalen Friedensarbeit. Die 5 Schritte des gewaltfreien Dialogs werden vorgestellt und anhand eines eigenen Konflikts ausprobiert. Im Anschluss daran ist noch Zeit für einen Austausch darüber, wie sich GFK und gewaltfreier Dialog gegenseitig bereichern können.

Matthias Richter

3. Schlüsselunterscheidungen

Schlüsselunterscheidungen helfen die GFK besser zu verstehen. Jenseits der 4 Schritte Technik erarbeiten wir gemeinsam ein besseres Verständnis für einige Schlüsselunterscheidungen. Durch gemeinsame Diskussion können wir unsere innere Haltung klären oder stärken.

Steffen Fuchs