

Referenten:

Regina Allgaier; Tanzpädagogin, Reikimeisterin, i.A. in Gewaltfreier Kommunikation
www.herz-tanz.de

Joachim Born; Reisender zwischen Chemie, Management, Meditation und Mediation

Eva-Maria Börner; Heilpraktikerin und -pädagogin, Traumatherapeutin, Fortbildung in GFK

Doris Fahrenholz ; Sozialpädagogin, GFK-Trainerin
www.doridfahrenholz.de

Stefan Fuchs ; Yogalehrer, Imker, Mediator
www.steff-f.de

Irmtraud Kauschat; Ärztin, zert. GFK-Trainerin(CNVC), GFK seit 1994 ;Schwerpunkte:Intensivkurse, Mediation, Coaching
www.gewaltfrei-darmstadt.de

Regina Krampe; Dipl.-Psychologin, Gestalttherapeutin, Systemische Supervisorin, Beraterin in der Erziehungsberatung

Sylvia Pfeiffer; Personal Coach, Coach für Mensch + Pferd; Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
www.sp-coaching.jimdo.com

Nikola Poitzmann; Lehrerin und Landeskoordinatorin Süd im Projekt „Gewaltprävention und Demokratielernen“ des HKM,
www.qud.bildung.hessen.de

Matthias Richter ; GFK-Trainer, Menschenrechts- und Friedensarbeit

Birgit Schulze; Wirtschaftsmediatorin, Trainerin für GFK,
www.diewirtschaftsmmediatorin.de

Christiane Welk; Lehrerin, zertifizierte GFK-Trainerin(CNVC), Gestaltpädagogin, Qigong; www.christiane-welk.de

Finanzieller Beitrag:

15 -30 € pro Workshop (je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe bei der Organisation des Tages).

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 nicht in Straßenschuhen betreten werden).

Erlös:

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

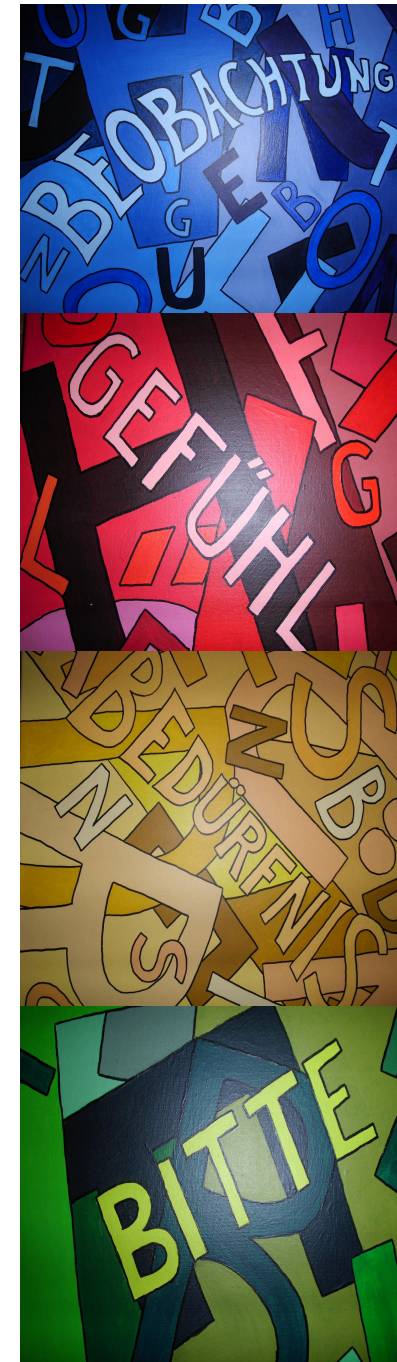
Adresse/Anfahrt:

Ludwighöhstraße 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



„Vertrauen in die Zukunft“ 16. Kennenlerntag Gewaltfreie Kommunikation

05. Februar 2017 - 9:00 bis 18:00 - Bessunger Knabenschule

Vertrauen in die Zukunft

Zum 16. Mal gibt es in der Bessunger Knabenschule Gewaltfreie Kommunikation, diesmal unter dem Motto „Vertrauen in die Zukunft“

„Wenn jemand darauf vertrauen kann, dass er in einem Konflikt gehört und ernst genommen wird, dann stehen die Chancen gut, dass er bereit ist, sich ebenfalls partnerschaftlich zu verhalten.“

„Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides gleichzeitig geht nicht“

M. Rosenberg

Programm:

9:00 - 9:30

Ankommen, Begrüßung und Vorstellung der Workshops.

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

1. Lebensdienliche Strukturen schaffen in Familien, Organisationen und Beruf

Üblicherweise gibt es keine Vereinbarungen, wie wir mit Konflikten umgehen, gemeinsam Entscheidungen treffen, uns gegenseitig Rückmeldung geben. Das kann in schwierigen Situationen zu erheblichem Stress führen, wenn wir dann erst Lösungen dafür finden wollen. In dem WS schauen wir, wie solche Vereinbarungen getroffen werden können, wie wir die Menschen um uns herum dafür gewinnen können.

Irmtraud Kauschat

2. Vertrauen in die Zukunft

Tägliche Herausforderungen stellen unser Vertrauen auf die Probe. Was braucht es, um im Vertrauen bleiben zu können? In diesem WS arbeiten wir mit Übungen aus der GFK, mit denen es uns gelingen kann, diese Probe zu bestehen.

Christiane Welk

3. Verstehen, Loslassen, Durchstarten ,Teil 1:

Deine inneren Kinder, Kritiker oder Blockierer verstehen. Dein Selbst stärken und Führung übernehmen lassen. Arbeit mit den inneren Anteilen.

Sylvia Pfeiffer

4. GFK bedürfnisbasiert – Eine Einführung

Bedürfnisse sind die Wurzeln unserer Gefühle und die Motivation für unsere Handlungen. Ausgehend von dieser Grundannahme lernen wir in diesem WS die GFK kennen. Helga Jordan wird die Inhalte live graphisch untermalen.

Birgit Schulze, Helga Jordan

11:30 - 13:00 (4 Parallelveranstaltungen)

5. Vertrauen oder Angst – Für welchen Grundton des Lebens entscheiden wir uns?

Vertrauen in die Zukunft ist für jeden vernünftig denkenden Menschen eine Zumutung, in einer Welt mit all ihrer Unvollkommenheit, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit. Und gleichzeitig braucht es Menschen, die eine Gesellschaft mit Geduld und Ausdauer Schritt für Schritt verändern mit dem Vertrauen, dass wir unser Leben gestalten und etwas bewirken können.

Regina Krampe

6. Tanz ins Vertrauen

Frei bewegen, tanzen zu Musik aus verschiedenen Ländern lässt dich in deinem Körper, insbesondere in deinem Herzen ankommen. So entsteht Kontakt zu deinen Gefühlen und deinem Bedürfnis nach Vertrauen. Durch die Selbsteinführung und im Tanz stärkst du deine Verbindung zum Herzen immer mehr und dadurch kann dein Vertrauen wachsen. Damit entsteht Raum, um die Freude des Lebens zu feiern.

Regina Allgaier

7. Verstehen, Loslassen, Durchstarten 2.Teil

Altes heilen, Zentrieren im Jetzt, Träume verwirklichen. Methoden: Einföhlung und die logischen Ebenen der Veränderung

Sylvia Pfeiffer

8. Ziele im Leben, wohin geht es?

Kennen Sie das? Im Alltagsgetümmel verliert sich der weite Blick, kurzfristig wird das Leben organisiert. In diesem WS nehmen wir uns die Zeit etwas weiter zu schauen, Visionen Raum zu lassen, in die Zukunft zu blicken und Wünsche zu formulieren.

Ohne Vorkenntnisse; Papier und Stift sind hilfreich

Stefan Fuchs

13:00 - 14:00 Mittagspause

14:00 - 15:30 (4 Parallelveranstaltungen)

9. Gewaltfreie Kommunikation – lebensbereicherndes Handeln - Können GFK und AktivistInnen für soziale Gerechtigkeit und Ökologie zusammenarbeiten? Teil 1:

Welches Handeln für gesellschaftlichen und sozialen Wandel ist gewaltfrei - in der GFK-Welt und in der Welt der Friedensbewegung? Was verstehen wir unter gewaltfrei/lebensdienlich/lebensbereichernd? Kann bei unterschiedlichem Verständnis trotzdem wertschätzende Zusammenarbeit gelingen?

Irmtraud Kauschat, Matthias Richter

10. Der Baum der Erkenntnis

Auf Basis der GFK werfen wir mit dem „Baum der Erkenntnis“ einen Blick auf das, was uns nährt, auf unsere Stärken, auf die Früchte unserer Arbeit und dahin, wo wir hinwachsen möchten. Dieser ressourcenorientierte Blick gibt Vertrauen in Entwicklung.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Nikola Poitzmann

11. Stufen der Vertrauensbildung – Vertrauen braucht Zeit

Manchmal dauert es länger, bis wir so mit uns in Verbindung sind, dass wir wirklich auf allen Ebenen vertrauen können. Vertrauen braucht Nahrung auf allen Ebenen: körperlich, seelisch, spirituell müssen wir ‚Anker‘ finden. In diesem WS schauen wir uns diesen Prozess an.

Eva- Maria Börner

12. Wahrheit versus Wahrhaftigkeit

Ich höre immer wieder die Aussage: „der oder die lügt“ oder „die oder der sagt nicht die Wahrheit“. In meiner Arbeit mit Rollenspielen durfte ich schon oftmals erleben, dass eine „innere Wahrhaftigkeit“ oder eine „innere Plausibilität“ die „äußeren Wahrheiten“ enttarnen. Ich möchte in meinem WS diesem Phänomen mit Euch nachgehen.

Doris Fahrenholz

16:00 - 17:30 (2 Parallelveranstaltungen)

16. Gewaltfreie Kommunikation – lebensbereicherndes Handeln - Können GFK und AktivistInnen für soziale Gerechtigkeit und Ökologie zusammenarbeiten? Teil 2:

Wie kann ich mich als politisch handelnder Mensch in dieser Gesellschaft für ein friedvolles und wertschätzendes Miteinander einbringen, insbesondere im Wahljahr, wenn ich fremdenfeindliche Äußerungen höre, wenn Angst machend argumentiert wird?

Irmtraud Kauschat/Matthias Richter

17. Vertrauen in die Demokratie –Systemisch Konsensieren

Wer kennt nicht dieses vage Unbehagen beim Wählen, bei einer Unterschriftenaktion oder bei der Entscheidung zu einer Demonstration zu gehen? Liegt es vielleicht daran, dass wir uns mit diesen demokratischen Verfahren nicht gänzlich gehört fühlen? Mit dem Systemischen Konsensieren wird in diesem WS ein Verfahren vorgestellt, in dem persönliche Bedenken die „äußeren Wahrheiten“ enttarnen. Ich möchte in meinem WS diesem Phänomen mit Euch nachgehen.

Joachim Born