Am 29. November 2014 findet der erste Essener GFK-Tag im Alten Bahnhof in Kettwig statt, ausgerichtet vom GFK-Netzwerk Rhein-Ruhr in Kooperation mit dem D-A-CH Verein deutsch sprechender Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e.V.



5 Trainerinnen und Trainer des GFK-Netzwerks Rhein-Ruhr halten einen Tag lang Workshops zu verschiedenen Themen rund um die Gewaltfreie Kommunikation

Programm—Übersicht

Ankommen	10:00—11:00 Uhr			
Workshopblock 1	Einführung GFK	Körper und GFK		GFK für Eltern und Kinder
Mittagspause	12:30 - 13:30 Uhr			
Workshopblock 2	Durch Verge- bung Energie fürs Leben ge- winnen	Vom Konflikt zum konstrukti- ven Miteinander		GFK für Eltern und Kinder
Kaffeepause	ca. 15:00 - 15:30 Uhr			
Workshopblock 3	Das ist mir fremd!	Sagen, was du nicht zu sagen wagst	Vom Herzen durch die Stimme in den Raum	GFK für Eltern und Kinder
Abschluss	ca. 17:00 - 17:30 Uhr			



www.gewaltfrei-rheinruhr.de

Informieren Sie sich über uns!

Wir freuen uns auf Sie! Melden Sie sich an: http://bit.ly/1sgmN5F

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Nach Marshall B. Rosenberg

Wie können wir lebendige und tragfähige Beziehungen aufbauen und erhalten?

Wie können wir unsere Bedürfnisse erfüllen, ohne anderen irgendeine Form von Gewalt anzutun? Wie können wir eine aufrichtige und einfühlsame Kommunikation schaffen mit uns selbst und mit anderen?

Worte können Fenster oder Mauern sein. Sie tragen wesentlich dazu bei, ob wir uns gewaltfrei oder gewaltvoll begegnen, ob wir verbindend oder trennend miteinander umgehen. Eine aufrichtige und einfühlsame Kommunikation ist der Schlüssel für einen offenen und wertschätzenden Austausch und ein friedliches Miteinander.

Dr. Ursula Kanacher-Schwiderowski

Mediatorin, Coach, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation i. Zert.



Vom Konflikt zum konstruktiven Miteinander

"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". - Marshall B. Rosenberg -

Die Gewaltfreie Kommunikation erweitert die Möglichkeiten, auch in Konfliktsituationen wertschätzend in Kontakt zu bleiben - im Beruf, in der Partnerschaft, in der Nachbarschaft ... Sie unterstützt dabei, Lösungen zu finden, in denen die Belange aller Beteiligten transparent gemacht und berücksichtigt werden.

Körper und GFK

Körperliche und emotionale Regungen gehören in einen Wirkzusammenhang. Diesen bewusst erleben ist zentrales Anliegen meines Workshops.

Die Wahrnehmung meiner Körperempfindung schenkt mir Klarheit über mein momentanes Gefühl.

Mein Gefühl macht mich auf meine Bedürfnisse aufmerksam und unterstützt mich für Ihre Erfüllung in Handlung zu gehen. So wird ein wertschätzender Umgang mit meinem Körper, der seine Signale achtet, zu einem Schlüssel für die Erfüllung meiner Bedürfnisse.

Ruth Wallmeroth

Psychotherapie HPG, Körperarbeit, Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation*



"Vom Herzen durch die Stimme in den Raum"

GFK und Singen

Singend bin ich meinem Fühlen nah.

Singend weite ich meinen Atemraum.

Im Atem sind alle Gefühle zu Hause!

In diesem Workshop spüren wir gemeinsam der Wirkung des Singens auf Körper, Geist und Seele nach.

GFK für Kinder und Erwachsene

Kinder ab 6 Jahren, Eltern, Erzieher/Innen, Lehrer/Innen

Tomjk / Pixelio.de

Mit Spielen, Basteln, Tanzen und Reden kommen wir dem Geheimnis von "Wölfen" und "Giraffen" auf die Spur und machen uns auf den Weg zu einem Miteinander, bei dem sich alle möglichst wohl fühlen. Wir entdecken die bunte Welt unserer Gefühle und Bedürfnisse und üben uns darin, mit ihnen vertrauter zu werden.

Mit Blick auf die Einbindung der Kinder umfasst der Workshop drei aufeinanderfolgende Einheiten. Er ist nicht gedacht für "Quereinsteiger" in der 2. oder 3. Workshop- Runde.

Karin Kümmerlein

Lehrerin, Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation*, familylab - Seminarleiterin





Soheila Bahadori

Erzieherin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation i. Zert.

Das ist mir fremd

Die Wirkung von GFK im interkulturellen Kontext

In diesem Workshop werden wir den Herausforderungen im täglichen Leben als Erdenbürger nachspüren.

Wo habe ich Bilder von anderen Personen, die mich, vielleicht sogar unbewusst, beeinflussen? Was sind Schwierigkeiten und Herausforderungen von Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen und wie kann ich durch die *Gewaltfreie Kommunikation* einen anderen Ein-Blick erhalten?

Durch Übungen und Erfahrungsaustausch werden wir versuchen uns für die jeweils andere Seite, für ihre Strategien, Werte und Beurteilungen zu sensibilisieren.

Sagen, was du nicht zu sagen wagst

Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen und Gemeinschaften

Viele Gemeinschaften tragen eine Last von nicht oder nicht vollständig

ausgedrückten Wünschen und Bedürfnissen. In dem Workshop werden wir auf Konzepte wie z.B. "radical honesty" (vollständige Ehrlichkeit) referenzieren, um Klarheit und Tiefe innerhalb von Beziehungen zu stärken.

Dies kann zu tieferem, befriedigendem Austausch, Leichtigkeit, Freude und einer Art von Befreiung führen.

Mit GFK-Übungen bieten wir Interessierten die Möglichkeit an eigenen kleinen Beispielen erste Erfahrungen mit diesem Themenbereich zu machen.

Karl Ludwig Gössling

IT-Manager, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation



Durch Vergebung Energie fürs Leben gewinnen

Mit Gewaltfreier Kommunikation eine wohlwollende, gelassene Haltung auch in kritischen Situationen bewahren

Andere Menschen, Organisationen und auch wir selbst verhalten uns in bestimmten Situationen nicht so wie wir es uns im Nachhinein wünschen. Durch solche Erfahrungen kann sich verbindungsbelastende "Schuld" bei uns und bei anderen festsetzen.

Mit GFK Übungen versuchen wir zu vergeben und damit die Spirale von Verletzung —> Schuld —> Wut aufzubrechen.

Über eine großzügige, liebevolle Haltung versuchen wir Energie für den Prozess der Vergebung zu gewinnen.

Organisatorisches

Verpflegung

Das Restaurant im Alten Bahnhof ist am 1. Essener GFK-Tag geschlossen. Aus diesem Grund möchten wir darauf hinweisen, dass Sie für Ihre Verpflegung selbst sorgen. Fußläufig gibt es vielfältige Möglichkeiten, mittags etwas Nahrhaftes zu bekommen.

Anmeldungsdetails

Aufgrund der Räumlichkeiten planen wir eine Teilnehmerzahl von 50 Personen. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Möglichkeit der Teilnahme. Die Reservierungsgebühr für den Tag beträgt EUR 25,00.

Hier können Sie sich anmelden (http://bit.ly/1qpARrY).
Bitte teilen Sie uns via unserem Kontaktformular mit, sofern Sie mit Kind teilnehmen werden, wie alt ihr Kind ist, mit. Das erleichtert uns die Planung des Seminars.

Herzlichen Dank.

Nach Eingang Ihrer E-Mail erhalten Sie eine Bestätigung mit den Details zu der Teilnahme am GFK Tag.