

Agenda :

Samstag, 5. Oktober 2019

09:00 bis 09:30 Uhr	Gemeinsamer Start
09:30 bis 11:00 Uhr	Workshop 1 oder 2
11:00 bis 11:30 Uhr	Pause und Austausch
11:30 bis 13:00 Uhr	Workshop 3 oder 4
13:00 bis 14:30 Uhr	Mittagspause (Zeit für frische Luft und Selbstverpflegung)
14:30 bis 16:00 Uhr	Workshop 5 oder 6

Ende ca. 16:30 Uhr

Sonntag, 6. Oktober 2019

09:00 bis 09:30 Uhr	Gemeinsamer Start
09:30 bis 11:00 Uhr	Workshop 7 oder 8
11:00 bis 11:30 Uhr	Pause und Austausch
11:30 bis 13:00 Uhr	Workshop 9 oder 10
13:00 bis 14:30 Uhr	Mittagspause (Zeit für frische Luft und Selbstverpflegung)
14:30 bis 16:00 Uhr	Workshop 11 oder 12

Ende ca. 16:30 Uhr

Die Anmeldung erfolgt ohne spezifische Workshopauswahl. Diese treffen Sie vor Ort an den Veranstaltungstagen. So sind Ihrer Spontanität keine Grenzen gesetzt!

Termine, Ort und Buchung:

Wann:	Sa., 5. und So., 6. Oktober 2019
Wo:	Villa Ingrid, Gutenbergstraße 1 in 99423 Weimar
Preis:	75 Euro (inkl. MwSt.) für beide Tage inkl. kleine Snacks und Getränke
Veranstalter:	Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Thüringen e.V. (www.gfk-erfurt.org) in Kooperation mit D-A-CH deutsch sprechender Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e. V. (www.gewaltfrei-dach.eu)



Anmeldung und Info:

<https://www.gfk-info.de/seminar/gfk-tag-thueringen/>

Rückfragen bitte an Antje Reichert
unter reichert@villa-ingrid.com oder
telefonisch unter 0151 / 20 10 30 70.

Wir freuen uns auf Sie!

TAG DER
**Gewaltfreien
Kommunikation**
6. OKTOBER



*“Worte können Fenster sein
oder Mauern.”*

Marshall B. Rosenberg





1: Die vier Haltungen uns selbst und anderen gegenüber (Anja Palitz)

Konflikte lassen sich vermeiden, wenn die eigenen Schuldzuweisungen, Erwartungen, Vorwürfe und auch die Gefühle und unerfüllten Bedürfnisse bewusster sind. Zudem unterstützt uns die Kenntnis der vier möglichen Haltungen dabei, aus Konfliktmustern auszusteigen, die aufgrund von Glaubenssätzen über uns selbst entstehen.

2: Der Weg des geringsten Widerstandes – systemisches Konsensieren (Olaf Hartke)

Systemisches Konsensieren stellt eine Alternative zu basisdemokratischen Entscheidungsprozessen dar. Während Mehrheitsdemokratie oft auch als die "Diktatur der Mehrheit" verstanden wird, geht es beim Systemischen Konsensieren darum, die Lösung zu finden, die die höchste Akzeptanz in der Gruppe vorweist.

3: Auf Augenhöhe mit Kindern (Peggy Kurdinat)

Im Workshop soll es um eine liebevolle Beziehungsgestaltung zwischen Eltern und Kindern gehen. Wir beleuchten die täglichen Stolpersteine und lernen, wie aus dem Teufelskreis des Machtkampfes ein Engelskreis entstehen kann.

4 und 8: Feedback als Chance und Herausforderung (Steffen Quasebarth)

Das Eis ist dünn, auf dem wir uns beim Thema Feedback

und Kritik bewegen. Destruktives Potential wohnt falschen Feedback-Prozessen inne und sie können Unternehmen Schaden zufügen. Im Workshop werden Gegenentwürfe angeboten, die bei Mitarbeitern und Führungskräften ungeahnte Kreativität freizusetzen vermögen.

5: Kommunikation in Liebesbeziehungen (Sebastian Podleska)

In einer Liebesbeziehung spiegelt sich meine Seele besonders klar. Das ist wunderschön und gleichzeitig extrem herausfordernd.

Wie kann ich mich wirklich ganz zeigen, mit deinem Kern in Verbindung sein, meine versteckten Ängste klären und miteinander auf dem Weg sein?

6: Zusammenarbeit in Co-Kreativen Gemeinschaften (Jürgen Licht)

Gemeinschaften gestalten ihr Zusammenleben auf der Grundlage erlernter Verhaltensmuster. In diesem Workshop machen wir uns auf die Suche solcher Muster und versuchen sie mehr in unser Bewusstsein zu rücken.

7: Denkst Du noch oder fühlst Du schon? (Jürgen Licht)

Ein Workshop zum Fühlen - Gefühle sind die Indikatoren für erfüllte und unerfüllte Wünsche, Bedürfnisse. Durch Anregungen und Übungen wollen wir in vom Kopf (Denken) zum Herz (Fühlen) kommen - ein kleiner Ausflug in unser Inneres.

9 und 11: Bedürfnisse durch einfühlsames Zuhören erkennen (Ulrich Bückner)

Häufig kommt nach einem Streit oder einem nicht gelungenen Gespräch die Frage: „Was ist falsch gelaufen, was hätte ich anders sagen können?“. An Beispielen aus Filmsequenzen wollen wir Ansätze für einfühlsame Gespräche finden, bei der die eigenen Bedürfnisse und die des Gesprächspartners im Vordergrund stehen.

10: Body NVC - Körper GFK (Sebastian Podleska)

Mein Körper ist Kommunikation. Hier spüre ich meine Gefühle und mein Umgang mit meinem Körper prägt meine Wahrnehmung von Situationen. Ich bin mein Körper. Wie kann ich durch meinen Körper authentisch und gewaltfrei kommunizieren?

12: GFK mit dem Inneren Team als Selbstcoaching (Peggy Kurdinat)

Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise zu unseren inneren Anteilen und versuchen durch die GFK in einen heilsamen und erhellenden Dialog zu kommen. Wir können erkennen, welcher Anteil zu unserem Wachstum beiträgt und uns in unsere Kraft bringt und wir können auch lernen, den Anteilen, die uns bremsen, empathisch zuzuhören!



„Zuerst die Verbindung – dann die Lösung.“

Marshall B. Rosenberg