

# GFK-TAG MAINZ



## GFK\*-Tag in Mainz Beziehungen auf ein neues Level heben

Ob beruflich oder privat: die Beziehungsqualität ist entscheidend für eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Wie oft scheitern wir an zwischenmenschlichen Unstimmigkeiten und schüren einen Konflikt, obwohl wir genau das Gegenteil wollen? Wie schnell entstehen Missverständnisse, weil Verständigung nicht verlässlich und leicht funktioniert? Wieviel unschwellige Konflikte belasten Teams und wirken im Verborgenen?

Egal was ist – es geht immer um die Kommunikation miteinander. Wollen wir unser Konfliktmanagement verbessern brauchen wir eine bewusste und selbstreflektierende Kommunikation.

Mit der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg lernen die Teilnehmenden eine innere Haltung und eine Art zu sprechen kennen, die Kontakt und Kooperationsbereitschaft erleichtert und gleichzeitig sehr klar und effizient ist.

Der GFK-Tag in Mainz bietet die Gelegenheit sich in vier – nach eigenem Interesse wählbaren – Workshops bei unterschiedlichen GFK-Trainer\*innen Inspirationen zu holen. Für die Verbesserung von beruflichen Beziehungen bis hin zu persönlichem Wachstum.

**Datum: 17. Februar 2024**  
**8.30 Uhr - 18.00 Uhr**  
**VHS Volkshochschule Mainz**  
**23 GFK-Trainer\*innen**  
**180,- EUR Tagesticket**  
**Anmeldung: [gfk-tag.de](http://gfk-tag.de)**

\*GFK Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

## Workshopthemem

eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf [gfk-tag.de](http://gfk-tag.de)

<b>Business ist nichts Anderes als ein Knäuel aus Beziehungen</b>		<b>Eine Beziehung mit mir selbst – wie wäre das?</b>	<b>Zwiesgespräch – verleiht eurem Gespräch Flügel!</b>	<b>Beziehungskonflikte lösen mit GFK Mediation</b>
<b>Einfach tierisch oder tierisch einfach?</b>	<b>Beziehungsgestaltung in Teams – wie kann das gelingen?</b>	<b>Echte und tiefe Verbindung zu meinen Bedürfnissen</b>	<b>Mehr Harmonie, weniger Drama – mit GFK in zwischenmenschlichen Beziehungen!</b>	
<b>Beziehungs- und Konfliktdynamiken in Bildern</b>		<b>Beziehung ist unser Job</b>	<b>Lästern war gestern, Ihr Schwestern!</b>	<b>Deine Beziehung zu dir – wie du Selbstzweifel hinter dir lässt</b>
<b>Wut als Kraft zur Beziehungsgestaltung nutzen</b>	<b>Die neue Ach,guck!- Haltung: schauen statt verstricken</b>	<b>Redet halt miteinander – auch wenn's schwierig ist</b>	<b>Klarheit und Eindeutigkeit im Kontakt: GFK ohne Sprache</b>	