

Wir freuen uns auf den 30. GFK-Tag in Präsenz und heißen euch recht herzlich willkommen!
Zu Beginn um 9.00 Uhr und zum Ende ab 17.30 Uhr-treffen wir uns in der „Teestube“.

Programm für Sonntag, 25.2.2024

9.00 – 9.30 Uhr Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops

9.30 – 11.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Einführung in die GFK

Ihr erlebt, was die GFK ausmacht, lernt deren einfache und überaus hilfreiche Struktur kennen und erfahrt, was die praktische Anwendung im Alltag herausfordernd und gleichzeitig so erstrebenswert macht.

Sebastian Lenz

2. In der eigenen Mitte bleiben

Wie kann ich es schaffen, in herausfordernden Situationen in der eigenen Mitte zu bleiben? Wir erforschen gemeinsam das Bedürfnis „In der eigenen Mitte bleiben“. Eigene Beispiele können gerne mitgebracht werden.

(GFK-Grundkenntnisse der „Vier Schritte“ hilfreich)

Michael Kreutzer

3. Von Verlassenheit zu Geborgenheit

Bisweilen wird früh unser Vertrauen erschüttert. Unser Mut in Verbindung zu gehen verkümmert. Gefühle von Verlassenheit zeigen sich. Wie können wir uns ermutigen in Verbindung zu gehen und uns Geborgenheit zu erfüllen?

Körperorientierte Unter-Suchung.

Renate Volz dos Santos

4. Friedensstock: Spielerisch den Umgang mit Konflikten lernen

Der Friedensstock ist ein Werkzeug, um die GFK auch mit Kindern (3-12 J.) in den Alltag zu integrieren. Vorstellung, einschließlich kurzer GFK-Einführung.

Jana Kaiser

11.00 – 11.30 Kaffeepause

11.30 – 13.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

5. Friedensstock: Drachenreiten

Dein Drache/der deines Kindes reißt immer wieder aus, um Feuer zu spucken, anderen wehzutun o. Dinge kaputtzumachen? Statt zu versuchen, die Wut loszuwerden - diese annehmen, reiten und auch lenken mit Hilfe der GFK.

Jana Kaiser

6. Dyaden-Meditation nach Robert Gonzales (CNVC) mit Präsenz und Achtsamkeit

Im gemeinsamen Raum der Zugewandtheit zeigt sich unsere innere Realität. Aus tiefen Bewusstseins-Schichten taucht bisher Unbedachtes, Neues auf, das unsere Sehnsucht zeigt. So kann tiefes Mitgefühl seinen Ausdruck finden.

Renate Volz dos Santos

7. Körper- basierte Empathie

In unserer Dominanzkultur herrscht der Verstand über den Körper, der v.a. zu funktionieren hat. Wenn wir in urteilendem Denken oder Stress gefangen sind, verlieren wir den Kontakt zu unserer Mitte. In diesem Workshop wollen wir wieder stärker ins Spüren kommen. Durch verschiedene Übungen suchen wir ausgehend von den Körperempfindungen die Verbindung zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen, anstatt diese nur zu "denken".

Margot Festinori

8. Restorative Justice – Wiederherstellende Gerechtigkeit

Bei „Restorative Justice“ geht es darum, in einer Gemeinschaft, in der die Verbindung durch die Handlung von Mitgliedern unterbrochen oder abgebrochen ist, diese wieder herzustellen und den Wunsch nach Gerechtigkeit zu erfüllen. Dahinter können Bedürfnisse nach Empathie, Zugehörigkeit, Gemeinschaft stehen. Was brauchen wir, um bei Spannungen oder Konflikten diese Verbindung wieder herzustellen? Wem „gehört“ der Konflikt? Wie kann das gehen? -gemeinsames Erforschen-

Irmtraud Kauschat

13.00 – 14.00 Uhr

Unser leckeres Mittags-Buffet wartet auf euch!

14.00 – 15.30 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

9. Trau – er – mich

In diesem Seminar ist Raum sich mit allen Sinnen und Stimmungen dem Gefühl der Trauer anzunähern.

Trauer ist ein facettenreiches Gefühl, das mit Verlust, Abschied und Schmerz einher geht. Durch unsere Bewertungen, Gedanken und Körperreaktionen, können sie uns auf erfüllte oder un-erfüllte Bedürfnisse hinweisen.

Constanze Josefa Farzaie

10. Gemeinsamer Dialog oder Abbruch der Verbindung

Passt die „Cancel-Culture“ zur Methode der GFK? Welche Alternativen bietet die GFK, um mit mir nicht angenehmen Aussagen oder Verhaltensweisen umzugehen? Welche Erkenntnisse aus der Traumaforschung können hierzu hilfreich sein?

Matthias Richter

11. Beziehungskonflikte lösen mit GFK-Mediation

Beziehungskonflikte gehören zum Leben. Sie können Quelle für anhaltende Frustration sein oder für eine tiefere Verbindung. So unterschiedlich die Positionen in einem Konflikt sein mögen - es gibt eine gemeinsame Basis: unsere universellen Bedürfnisse. Sie bieten die Grundlage einander zu verstehen, darüber in Verbindung zu kommen und eine tragfähige Lösung zu entwickeln. Ich stelle die Möglichkeiten der GFK-Mediation vor und lade zum Üben ein. (GFK-Grundkenntnisse hilfreich)

Sebastian Lenz

12. Die Vielfalt leben

Was macht es uns teilweise so schwer, Menschen, die anders sind, die sich anders verhalten, zu akzeptieren wie sie sind?

Wir begeben uns auf Spurensuche und versuchen unsere Urteile über andere Menschen zu transformieren.

Christiane Welk

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause

16.00 – 17.30 Uhr (3 Parallel-Veranstaltungen)

13. Selbst-Empathie, Akzeptanz, Betrauern - Weg zu innerem Frieden

Selbst-Empathie reicht nicht immer aus um Frieden in mir zu finden. Die Bitte lautet dann: Akzeptanz und Betrauern was ist. Erst wenn dieser Kreis geschlossen ist, kann es im Außen weitergehen. Diese Schritte erforschen wir gemeinsam in dem Workshop.

Irmtraud Kauschat

14. Hast du noch Töne – GFK mit und ohne Worte

Hast du Lust und Spaß am Experimentieren mit deiner Stimme?

Wir wollen gemeinsam einen Klangteppich erzeugen, mit den Stimmen und Gefühlen die in uns lebendig sind. Lass uns lauschen, auch die stillen Töne in uns wahrnehmen. Ein Raum getragen von der Resonanz in uns. Erforschen und gemeins. Austausch - (Gesangserfahrung nicht erforderlich)

Constanze Josefa Farzaie

15. Bewusst im Alltag: GFK mit Leichtigkeit ins Leben integrieren

Fragst du dich manchmal, wie du GFK mehr leben kannst? Dafür brauchst du Anregungen, die alltagstauglich sind? In diesem Workshop geht es darum, welche einfachen Strukturen dich auf deinem Weg wirksam unterstützen können.

Simone Alexander

17.30 – ca. 18.00 Uhr gemeinsamer Abschluss Rückblick und Ausblick

Referentinnen und Referenten:

Simone Alexander: GFK-Trainerin, Betriebswirtin, Lehrbeauftragte an der Hochschule Fulda

Constanze J. Farzaie: Pädagogin, Trainerin für GFK, Wendepunkt-Begleiterin, Fachkraft für Rhythmik

Margot Festinori: Beratungslehrerin und Schulmediatorin i.R., GFK-Trainerin (Schwerpunkt Lehrerfortbildung seit 2013)

Jana Kaiser: Trainerin für Konfliktleichtigkeit auf Basis der GFK, Produktherz für „GFK-Mastermind“ (www.tassilope-thers.com), Chemielaborantin, alleinerziehende Mama

Irmtraud Kauschat: GFK seit 1994, Schwerpunkte: Internationale Intensivkurse, Mediation, Coaching, arbeitet in Kenia, Somalia, der Ukraine u.a. Ländern; Ehren-Vorsitzende im Netzwerk Darmstadt und D-A-CH; Assessorin des CNVC zur Zertifizierung von Trainer*innen der GFK
www.gewaltfrei-darmstadt.de

Michael Kreutzer: Trainer der Gewaltfreie Kommunikation, Straßengiraffisch

Sebastian Lenz: Trainer der Gewaltfreien Kommunikation, zertifizierter Mediator, www.gewaltfrei-darmstadt.de oder empathiefeldversuch.wixsite.com

Matthias Richter: Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Menschenrechts – und Friedensarbeit

Renate Volz dos Santos: Dipl.Sozialpädagogin, Atem- und Körpertherapie (W. Reich), Yogalehrerin, Trainerin für GFK

Christiane Welk: zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC), Lehrerin i.R., Gestaltpädagogin, Qigong; Übungsgruppen, Trainings in Deutschland und Kenia, Mentorin für Zertifizierungskandidat*innen, Vorsitzende Netzwerk GFK Darmstadt-Südhessen e.V.
www.gewaltfrei-darmstadt.de
www.christiane.welk@yahoo.de

Der gesamte GFK-Tag findet in Präsenz in der Bessunger Knabenschule statt

Finanzieller Beitrag:

15-30 € für 1 Workshop (Richtwert 25 €)

30-60 € für 2 Workshops

45-90 € für 3 Workshops

Tageskarte: 50 -100 €

Mithilfe bei der Orga am GFK- Tag kann den Beitrag reduzieren.

Anmeldung: online unter www.gewaltfrei-darmstadt.org

Bitte gebt bei der Anmeldung auch an, ob ihr Infos zum Verein und weitere GFK-Tage zugeschickt bekommen möchtet.

Bezahlung: Wir bitten vor dem GFK-Tag um Überweisung auf dieses Konto:

Netzwerk GFK IBAN: DE58 5085 0150 0000 7261 17

Stichwort: GFK-Tag Februar 24

Essen und Trinken: Es gibt ein Mittagessen -vegetarisch und vegan. In den Pausen gibt's Tee, Kaffee und Süßes. Wir bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können. Ein finanzieller Beitrag von 5,00 – 10,00 € wird vor Ort erhoben. Über Beiträge zum Essen freuen wir uns sehr.

Mitbringen: Schreibzeug und Socken (2 Räume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden)

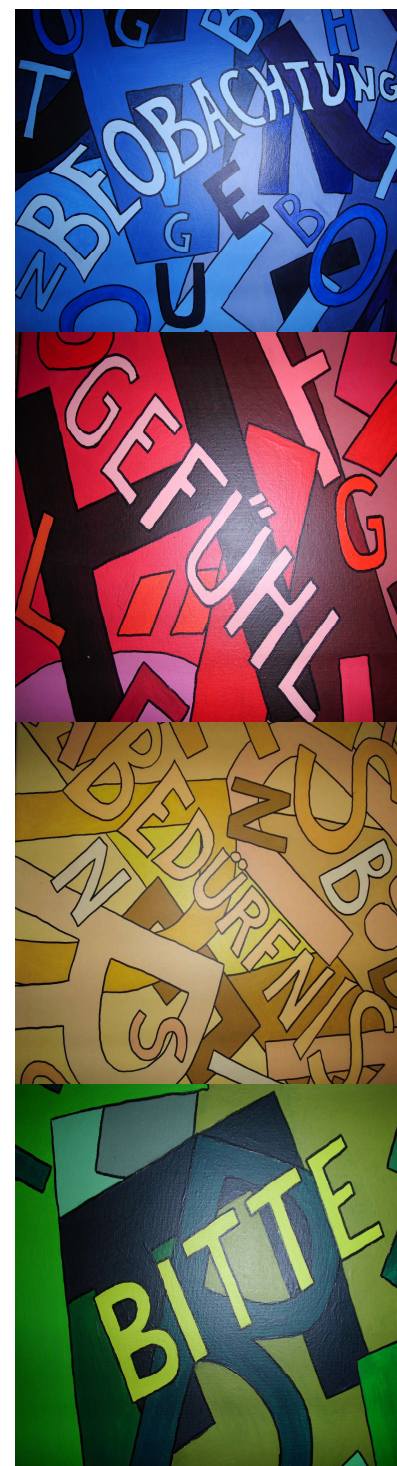
Die Einnahmen aus dem Tag gehen zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das Projekt zur Ausbildung von GFK –Trainer*Innen in Kenia.

Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.org



Mit Gewaltfreier Kommunikation für den Frieden in der Welt

30. Kennenlerntag der GFK

Sonntag, den

25. Februar 2024 in der Bessunger Knabenschule