

Diese Trainerinnen und Trainer sind für Sie da

Sie zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation in Ihrem privaten und beruflichen Alltag umsetzen können.



Doris Schwab



Ursula Grünewald



Robert & Irmgard Macke



Ines Gläse



Barbara Dorothea Ihle



Christine Schmidt



Lida Holst



Lydia Ruisch



Jutta Kromer



Stephan Seibert



Tomislav Knaffl



Uta Hohenberger

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation
Stuttgart e.V.

Miteinander statt gegeneinander

4. Stuttgarter GFK-Tag

23. April 2016

DJH Jugendherberge International
Haußmannstraße 27
70188 Stuttgart



Kontodaten für Beiträge

Bitte überweisen Sie den Betrag mit dem Betreff „Name, Vorname, GFK-Tag Stuttgart“ auf das Konto:

D-A-CH für GFK e.V.
Kto.-Nr. 700 595 7700
BLZ 430 609 67
GLS-Bank Bochum
IBAN DE 5643 0609 6770 0595 7700
BIC GENO DE M 1 GLS

Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie im Internet unter:

www.netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de

Haben Sie Fragen zur Veranstaltung?

Schreiben Sie uns eine E-Mail!

kontakt@netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de

Verantwortlich:

Ursula Grünewald
0711 / 57 64 91 58
ursula.gruenewald@netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de

Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation
Stuttgart e.V.

Unterstützt von D-A-CH deutsch sprechender
Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e.V.

Ich möchte mich zum 4. Stuttgarter GFK-Tag anmelden!

Bitte
freinachen

Vorname / Name

Anschrift

Telefon

E-Mail

D-A-CH deutsch sprechender Gruppen
für Gewaltfreie Kommunikation e.V.
Stichwort: 4. Stuttgarter GFK-Tag
c/o Doris Schwab
Wikingerweg 59
D-70439 Stuttgart

PROGRAMM

09.00 - 09.30

Gemeinsamer Beginn

09.30 - 11.00

1. Workshop-Phase

■ Workshop 1

Umgehen mit schwierigen Gefühlen

Eine schlichte und doch wirkungsvolle Methode der Selbstregulation, die in den 4 Schritten der GFK gründet und inspiriert ist vom buddhistischen Weg des Mitgefühls mit sich und anderen.
Barbara Dorothea Ihle

■ Workshop 2

Klartext reden – GFK ohne „Schnörkel“

GFK am Arbeitsplatz, in Firmen, Teams, Organisationen
Doris Schwab

■ Workshop 3

Giraffentanz mit alten Glaubenssätzen

Ein liebevoller innerer Dialog
Jutta Kromer

■ Workshop 4

Scham - wozu ?

Sie verstehen, einfühlsam ergründen und spielerisch mit ihr umgehen. Schritte zur Selbstermächtigung.
Ines Gläsle

11.00 - 11.30

Kaffeepause

11.30 - 13.00

2. Workshop-Phase

■ Workshop 5

Schlüsselunterscheidungen in der GFK

Den Unterschied zwischen 2 Konzepten erkennen, um uns für Verbindung entscheiden zu können.
Uta Hohenberger

■ Workshop 6

"Mit dem Leben tanzen"

Wir machen GFK-Elemente non-verbal in Bewegung und Tanz spür- und erlebbar.
Christine Schmidt

■ Workshop 7

Feindbilder abbauen, Urteile übersetzen

Wie innere und äußere Versöhnung gelingen kann
Ursula Grünwald

■ Workshop 8

Schlüsselkompetenz Mitgefühl

Die Basis eines aufrichtigen Miteinanders
Stephan Seibert

13.00 - 14.00

Mittagspause

14.00 - 15.30

3. Workshop-Phase

■ Workshop 9

Umgehen mit schwierigen Gefühlen

Eine schlichte und doch wirkungsvolle Methode der Selbstregulation, die in den 4 Schritten der GFK gründet und inspiriert ist vom buddhistischen Weg des Mitgefühls mit sich und anderen.
Barbara Dorothea Ihle

■ Workshop 10

Systemisches Konsensieren

Ein neues Verfahren zur Entscheidungsfindung in Teams, Familien, Organisationen, kompatibel mit der Haltung der GFK
Doris Schwab

■ Workshop 11

Schatzsuche statt Fehlerfahndung

Ein anderer Blickwinkel nimmt einem Problem seine Größe
Ursula Grünwald

■ Workshop 12

Empathische Versöhnung

"Heilungsgespräche" nach Marshall B. Rosenberg
Stephan Seibert

15.30 - 16.00

Kaffeepause

16.00 - 17.30

4. Workshop-Phase

■ Workshop 13

Innehalten - Spirituelle Empathie

Zeit zum Feiern und Bedauern mit GFK als Kraftquelle: Wir gestalten einen Raum für Stille, zum Teilen, Singen, Bewegen und Danken.
Lida Holst und Lydia Ruisch

■ Workshop 14

Nein sagen - klar und respektvoll Grenzen setzen

Vom Mut, sich selbst zu behaupten - ohne die Verbindung zum Gegenüber zu verlieren.
Christine Schmidt

■ Workshop 15

Gesellschaft beobachten, fühlen, brauchen, bitten

Social Change mit GFK
Tomislav Knaffl

■ Workshop 16

Gefühle oder Gedanken?

Die Kraft der Gefühle als Schritt zur Handlungsfähigkeit erkennen
Irmgard und Robert Macke

17.30 - 18.00

Gemeinsamer Abschluss

Unsere Kursempfehlung

Um Ihnen die Auswahl der Kurse zu erleichtern, haben wir farblich gekennzeichnet, für welchen Wissensstand der GFK sie jeweils empfehlenswert sind.

- ohne Vorkenntnisse
- mit Vorkenntnissen

Verpflegung

Die Jugendherberge bietet an diesem Tag die Möglichkeit der Verpflegung an, weshalb eigene Speisen nicht mitgebracht werden können.

Die Verpflegung zum Preis von 15,- € umfasst Getränke und Snacks in der Kaffeepause am Vormittag und Nachmittag sowie ein Mittagessen mit Suppe, Hauptspeise, Salatbuffet und Nachtisch.

Da wir die Mittagessen anmelden müssen, brauchen wir Klarheit, ob Sie vegetarische oder fleischliche Kost wünschen.

Ihre Anmeldung

Ich melde mich zu folgenden Workshops an (30 € je Workshop, max. 2 zur Wahl):

Workshop-Nummern

Ich wähle die Tageskarte (90 €) und folgende Workshops (max. 4 zur Wahl):

Workshop-Nummern

Verpflegung (optional, 15 € pro Person)

Alle Infos zur Verpflegung finden Sie auf der Innenseite dieses Flyers. Bitte überweisen Sie den Betrag für die Verpflegung zusammen mit der Teilnahmegebühr (s.u.).

Ich möchte die vegetarische Kost.

Ich möchte das Fleischgericht.

Hiermit bestätige ich meine Anmeldung verbindlich:

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Anmeldedaten vervollständigen

Bitte benutzen Sie bevorzugt die **Online-Anmeldung** unter www.netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de, das sichert Ihren Platz direkt und umgehend und erleichtert uns das Buchungsverfahren.

Falls Sie andere Wege nutzen wollen, können Sie sich per Mail über buero@gewaltfrei-dach.eu anmelden, ggf. auch mit dem anhängenden Briefformular.

Bitte überweisen Sie den Teilnahmebetrag und die Essenspauschale auf das D-A-CH-Konto. Die Bankdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Karte. Nach Zahlungseingang erhalten Sie Ihre verbindliche Anmeldebestätigung.

