

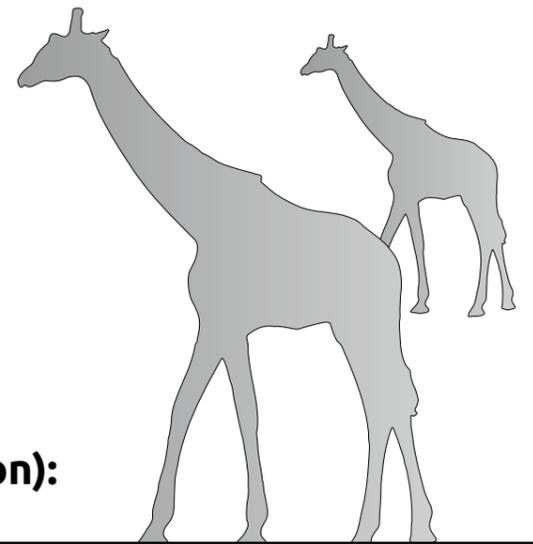


4. Allgäuer GFK-Tag

„Wie Miteinander gelingen kann“

20. Oktober 2018

Oberstdorf



18 Workshops mit 10 TrainerInnen
zum Kennenlernen oder Vertiefen der GFK (Gewaltfreie Kommunikation):

<p>Workshop 1 (Anfänger) Achte auf Deine Gedankendenn sie werden Deine Worte. Aus Worten werden Handlungen und diese bestimmen maßgeblich unseren Alltag. Gemeinsam erkunden wir unser Denken, die Wirkung von Urteilen im Miteinander und in Bezug auf uns selbst. <i>Maike Breitfeld</i></p>	<p>Workshop 2 (Anfänger) Gut für mich sorgen - wie geht das? Selbstfürsorge - was versteht die GFK darunter. Zur Ruhe kommen, mich spüren und in Kontakt gehen, mit dem was ich fühle und brauche. Mir erlauben - gut für mich zu sorgen! <i>Claudia Kircher</i></p>	<p>Workshop 3 (Anfänger) Von Herzen Eltern sein Die Haltung der GFK kann uns unterstützen, Kinder echt, aufrichtig und einfühlsam ins Leben zu begleiten und ihnen im lebendigen Familienalltag liebevoll zu begegnen. <i>Julia Lang</i></p>	<p>Workshop 4 (Fortgeschrittene) Das GFK-Brettspiel Mit dem Brettspiel können die Grundlagen der GFK wiederholt und vertieft werden. Es ist für max. 6 Spielende ausgelegt. Die, die nicht aktiv sind, können zuschauen und später einwechseln. Das Spiel bietet drei verschiedene Niveaus an. <i>Liane Faust</i></p>	<p>Workshop 5 (Fortgeschrittene) Gemeinsam peinlich... Gemeinsam nähern wir uns dem Tabuthema Scham. Ein Einblick, wie die Scham unser Leben bereichern kann, wofür sie sorgt. <i>Daniela Jehn</i></p>	<p>Workshop 6 (Fortgeschrittene) GFK - Gelebte Spiritualität Spiritualität im Alltag zu leben ist eine große Herausforderung. Wir werden unser Verständnis und Gespür für Spiritualität sensibilisieren und vertiefen. <i>Roland Wiedemeyer</i></p>
<p>Workshop 7 (Anfänger) Jetzt will ich Dir aber mal was sagen! Feedback - bekommst Du es gern und was tust du, wenn Du es jemanden gibst? Meist ein umfassender Begriff unter dem jeder etwas anderes versteht - was heißt Feedback denn jetzt in der GFK? <i>Maike Breitfeld</i></p>	<p>Workshop 8 (Fortgeschrittene) Mit Kindern wachsen Beziehung statt Erziehung – wie gelingt uns ein wertschätzendes und einfühlsames Miteinander. Wir steigen tiefer in die GFK ein und widmen uns Themen, wie z.B. „Nein sagen“ und „Grenzen setzen“. <i>Claudia Kircher</i></p>	<p>Workshop 9 (Fortgeschrittene) Das Leben feiern und Glück finden Durch aktive Wertschätzung, das Leben feiern, Dankbarkeit wahrnehmen, ausdrücken und Glück finden. <i>Julia Lang</i></p>	<p>Workshop 10 (Fortgeschrittene) Was zählt ist die Haltung Unsere Absicht, die wir in einem Gespräch haben, zählt mehr als gut gewählte Worte. Wir experimentieren mit innerer Haltung und Körpersprache und tauchen tiefer ein in Begegnung auf Augenhöhe, Würde und Respekt. <i>Christine Schmidt</i></p>	<p>Workshop 11 (Anfänger) Entscheidungen - aus dem Herzen! Mit Entscheidungen öffnen wir uns neue Türen ins Leben. Indem wir mit Hilfe der GFK unsere Bedürfnisse klären, finden wir hier zu stimmigen Lösungen! <i>Ralf Clar</i></p>	<p>Workshop 12 (Anfänger) GFK und Schule Mit an Schule Interessierten über Gegenwart und Zukunft einer wertschätzenden und empathischen Schule nachdenken. <i>Gregor Lang-Wojtasik</i></p>
<p>Workshop 13 (Anfänger) Paradigmenwechsel durch GFK Mehr oder weniger alles, was uns begegnet, sortieren wir unbewusst in „gut oder schlecht“ ein. Was hat dieses Bewerten für Folgen? Wollen wir das? Wenn nicht, worauf wollen wir dann den Fokus richten? <i>Liane Faust</i></p>	<p>Workshop 14 (Fortgeschrittene) GFK vertiefen mit Spiel, Spaß und Theater Dieser Workshop bietet den Spielraum mit Leichtigkeit GFK-Unterscheidungen zu vertiefen. Eine Möglichkeit eigenen Rollen auf die Schliche zu kommen und spielerisch neue auszuprobieren. <i>Daniela Jehn</i></p>	<p>Workshop 15 (Fortgeschrittene) Ab jetzt immer GFK? GFK im Alltag Warum stoßen wir trotz GFK in manchen Konfliktsituationen an unsere Grenzen? Wir werden gemeinsam unsere Hürden annehmen, verstehen, Lösungsansätze erarbeiten und unsere Erfolge feiern. <i>Sven Rainer</i></p>	<p>Workshop 16 (Anfänger) Die bunte Welt der Gefühle Ein Kreativ-Workshop zum zweiten Schritt der GFK: die Gefühle – mit Farben, Formen und Gesten lebendig werden lassen. <i>Christine Schmidt</i></p>	<p>Workshop 17 (Anfänger) GFK mit Stimme und Musik Gefühle ertönen lassen, Bedürfnisse mit Stimme oder Instrument spürbar machen - die Schwingung der Erfüllung musikalisch erleben. GFK ganz spielerisch, mit Ton und Klang - ganz intuitiv! <i>Ralf Clar und G. Lang-Wojtasik</i></p>	<p>Workshop 18 (Anfänger) Systemisches Konsensieren Eine Konsens-Entscheidung in der Gruppe treffen ist spannend. Gewusst wie... <i>Roland Wiedemeyer</i></p>

Veranstalter:
TrainerInnen Netzwerk
Gewaltfreie Kommunikation Allgäu
unterstützt von DACH für GFK e.V.

Veranstaltungsort:
Gertrud-von-le-Fort-Gymnasium
Rubinger Str. 8
87561 Oberstdorf

Infos und Anmeldung unter www.gfk-allgaeu.de