

Die Trainerinnen und Trainer:



Maike Breitfeld
Waltenhofen (Kempten)



Ralf Clar
Ofterschwang



Liane Faust
Zaisertshofen (Mindelheim)



Daniela Jehn
Aitrang (Ostallgäu)



Claudia Kircher
Wiggensbach (Kempten)



Jutta Kromer
Ulm



Julia Lang
Memmingen



Gregor Lang-Wojtasik
Memmingen



Sylvia Lustig
Eggenthal



Roland Wiedemeyer
Zaisertshofen (Mindelheim)



Christine Schmidt
Wangen



Sven Rainer
Bad Wörishofen



5. Allgäuer GFK-Tag

„Wie miteinander gelingen kann“

19. Oktober 2019 – Leutkirch im Allgäu

**TrainerInnen
Netzwerk
Gewaltfreie
Kommunikation
Allgäu**

Kontodaten für Beiträge:

Bitte überweisen Sie den Betrag (+ Verpflegung)
mit dem Betreff „Name, Vorname, GFK-Tag
Allgäu (+ Verpflegung)“ auf das Konto:

D-A-CH für GFK e.V.
GLS-Bank Bochum
IBAN DE56 4306 0967 7005 9577 00
BIC GENODE M1GLS

Weitere Informationen zur Veranstaltung
finden Sie unter: www.gfk-allgaeu.de

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

Veranstaltungsort:

Hans-Multscher-Gymnasium
Herlazofer Str. 32
88299 Leutkirch

Veranstalter: TrainerInnen Netzwerk
Gewaltfreie Kommunikation Allgäu

Verantwortlich:
Maike Breitfeld

Haben Sie noch Klärungsbedarf?
Dann schreiben Sie uns eine E-Mail!
Organisation und Ablauf: post@gfk-allgaeu.de
Anmeldung und Bezahlung: buero@gewaltfrei-dach.eu

Ich möchte mich zum 5. Allgäuer GFK-Tag anmelden!

Name / Vorname _____

Anschrift _____

Telefon _____

E-Mail _____

Bitte
freimachen

D-A-CH deutsch sprechender Gruppen

für Gewaltfreie Kommunikation e. V.

Stichwort: 5. Allgäuer GFK-Tag

c/o Doris Schwab

Wikingerweg 59

D-70439 Stuttgart

PROGRAMM

9:00 – 9:20	Gemeinsamer Beginn (Registrierung ab 8:30 Uhr)
9:20 – 10:15	Vortrag: „GfK wirkt, Wissenschaft trifft Praxis“ - ein interaktiver Vortrag
10:15 – 10:30	Kaffeepause
10:30 – 12:30	1. Workshop-Phase

Workshop 1 (Anfänger) Die 4 Schritte anschaulich Wir erarbeiten spielerisch Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte und verstehen dadurch auch die wichtigsten Begriffsdefinitionen im Sinne der GfK. <i>Sven Rainer</i>	Workshop 2 (Anfänger) Mit Kindern wachsen Wie kann ich mit Kindern in Beziehung gehen, so dass ein wertschätzendes und einfühlsames Miteinander möglich ist? Für Eltern & Menschen, die mit Kindern arbeiten. <i>Claudia Kircher</i>
--	---

12:30 – 13:30	Mittagspause
13:30 – 15:30	2. Workshop-Phase

Workshop 7 (Fortgeschrittene) Selbstannahme und Eigenverantwortung Wir üben die Annahme unserer Gefühle und Bedürfnisse. Dann erforschen wir, wie wir Verantwortung für sie übernehmen und uns von gewohnten Strategien lösen können. <i>Sven Rainer</i>	Workshop 8 (Anfänger) Meinen Bedürfnissen auf der Spur - vom Mangel zur Fülle Sie sind der Schlüssel zu mehr Verbindung und Verständnis für mich und andere. Wir erforschen unsere unerfüllten Bedürfnisse und finden Strategien hin zur Fülle. <i>Claudia Kircher</i>
---	---

15:30 – 16:00	Kaffeepause
16:00 – 17:30	3. Workshop-Phase

Workshop 13 (Anfänger) Tango Argentino, Beziehung, die man tanzen kann Sich einander anvertrauen. Achtsam und authentisch werden. Sich entfalten und die Nähe genießen. Wollen Sie sich vom Zauber des Tangos berühren lassen? <i>Jutta Schneider</i>	Workshop 14 (Anfänger) Systemisches Konsensieren in Gruppen Eine Konsens-Entscheidung in der Gruppe herbeizuführen ist spannend. Die Methode und verschiedene einsetzbare Werkzeuge (on-/offline) schauen wir uns gemeinsam an. <i>Roland Wiedemeyer</i>
--	---

17:30 – 18:00	Gemeinsamer Abschluss
---------------	-----------------------

Kursempfehlung
 Anfänger: ohne GfK-Vorkenntnisse bzw. mit Wissen aus GfK-Büchern
 Fortgeschrittene: haben mind. einen Grundlagenkurs besucht

Unsere Verpflegung
 Auch für Ihr leibliches Wohl ist an diesem Tag gut gesorgt. Wir bieten eine All-Inclusive-Verpflegung zum Preis von 16,- €, die Sie bei der Anmeldung mitbuchen können. Enthalten sind warmes Bio-Essen (vegan/vegetarisch), Brezeln, Kuchen und vieles mehr. Ausserdem Getränke wie Kaffee, Tee, Wasser oder Apfelsaft. Getränke und Snacks sind auch einzeln erhältlich.

Workshop 3 (Fortgeschrittene) Gedanken denken - Gefühle fühlen - Bedürfnisse erkennen ... klingt selbstverständlich, oder? Die Fähigkeit diese drei zu unterscheiden, stärkt unsere innere Klarheit und erweitert die Möglichkeiten der Kommunikation. <i>Sylvia Lustig</i>	Workshop 4 (Fortgeschrittene) GfK intensiv - meine Lieblingsübungen Einige spezielle GfK-Übungen erlebe ich als besonders intensiv und tiefgehend. Ich lade Dich ein, diese mit mir auszuprobieren ... <i>Liane Faust</i>
Workshop 5 (Anfänger) Empathie - mit dem Herzen hören Empathie kennenlernen, geben und erfahren. <i>Julia Lang</i>	Workshop 6 (Fortgeschrittene) Sinnvolle Peinlichkeiten Ein Einblick und Möglichkeiten zum Forschen rund um die Scham, wo sie sich versteckt und wie sie unser Leben bereichern kann. <i>Daniela Jehn</i>

Workshop 9 (Fortgeschrittene) Zeit zu zweit erfüllend gestalten - für Singles und Paare Beziehungs-Zeit ist wertvoll! Wie gelingt es, unsere Zeit zu zweit mit Hilfe der GfK so zu gestalten, dass wir erleben wonach wir uns sehnen? <i>Ralf Clar</i>	Workshop 10 (Anfänger) Super gemacht! - Wertschätzung in der GfK klingt anders ... Echte Wertschätzung ist ein Geschenk! Sie ist mehr als eine positive Bewertung. Wie sie wirklich berührt und nicht nur verführt, erfahren Sie in diesem Workshop. <i>Maiko Breitfeld</i>
Workshop 11 (Fortgeschrittene) GfK und Schule - wie geht das? Mit an Schule Interessierten über Gegenwart und Zukunft eines wertschätzenden und empathischen Lernortes nachdenken. <i>Gregor Lang-Wojtasik</i>	Workshop 12 (Anfänger) Spielend Lernen Spaß, Leichtigkeit, Kreativität und Lebensfreude im Mittelpunkt! Kooperation, Präsenz, Achtsamkeit und Verbindung als Qualitäten spielend erfahren! <i>Christine Schmidt/Jutta Kromer</i>

Workshop 15 (Anfänger) Let's sing and make Music Gefühle ertönen lassen, Bedürfnisse mit Stimme oder Instrument spielerisch und intuitiv spürbar machen. <i>Ralf Clar/Gregor Lang-Wojtasik</i>	Workshop 16 (Fortgeschrittene) Gewaltfreier Umgang mit „Killerphrasen“ „Das haben wir doch immer schon so gemacht“ - „Das funktioniert bei mir nicht“ - Bringen Dich solche Entgegnungen aus der Fassung? Hier gibt's 3 konkrete Impulse! <i>Liane Faust</i>
Workshop 17 (Fortgeschrittene) Eltern-sein, echt und empathisch Es geht um die Verankerung der GfK im Familienalltag. Übung mit konkreten, herausfordernden Situationen. Für Eltern oder Menschen, die mit Kindern arbeiten. <i>Julia Lang</i>	Workshop 18 (Fortgeschrittene) Lebendige Körperwahrnehmung Durch bewusstes Einbeziehen des Körpers erforschen wir Gefühle und Bedürfnisse. Es werden Dyaden (eine meditative Zweierübung) und stille Empathie ausprobiert. <i>Daniela Jehn</i>

ANMELDUNG

Ich melde mich zu folgenden Workshops an (25 € je Workshop, max. zwei):

Workshop-Nummern:

Ich wähle die Tageskarte (65 €) und folgende Workshops:

Workshop-Nummern:

Ich buche die All-Inclusive-Verpflegung zum Preis von 16 €.

Hiermit bestätige ich meine Anmeldung verbindlich:

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte Daten umseitig vervollständigen

Benutzen Sie bitte auch die **Online-Anmeldung** unter www.gfk-info.de/gfk-tag-allgaeu
 Das sichert Ihren Platz direkt und umgehend und erleichtert uns das Buchungsverfahren.

Falls Sie andere Wege nutzen wollen, ist dies mit dem Briefformular möglich.

Bitte überweisen Sie den Betrag auf das DACH-Konto. Die Bankdaten finden Sie auf der Rückseite. Nach Zahlungseingang erhalten Sie Ihre verbindliche Anmeldebestätigung.

Da wir eine begrenzte TeilnehmerInnenzahl haben, bitten wir um frühzeitige Anmeldung.

Rücktrittsregelung:
 Rückerstattung des Teilnahmebeitrags bis 2 Wochen vorher möglich; danach bis 2 Tage vor der Veranstaltung Rückerstattung nur bei ErsatzteilnehmerIn. Bei späterem Rücktritt ist die volle Teilnahmegebühr fällig. Es fällt in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 € an.

