

Veranstaltungsplan 23.02.2019 - GFK-Aktionstag – Freizeitheim Döhren - Einlass 9.30h / Eröffnung 10.00h

*GFK-Themen + ergänzende Themen = Rahmenprogramm

10.00h Eröffnung des Aktionstages im Saal

<u>Zeit</u>	<u>Raum 1</u>	<u>Raum 2</u>	<u>Raum 3</u> <u>Die „4-Schritte“ *</u>	<u>Raum 4</u>	<u>Saal re. Seite</u>	<u>Saal li. Seite</u>
10.45h. bis 11.30h.	<p>Kreative Methode f. + <u>Reflektionen</u></p> <hr/> <p>Wechselseitige Bedürfnisse anschaulich be-greifen</p> <p>Als Werkzeug für die Gestaltung von Beziehungen erlebst Du das Reflexions RAD: Auf einer runden kugelgelagerten Scheibe, können alle Personen (Klienten) ihre Werte / Bedürfnisse /Antreiber / Rollen im Team / ... darstellen und es wird sofort anschaulich sichtbar welche Dynamiken in der Gruppe vorhanden sind.. Ein Ziel in der Team und Führungsentwicklung ist z.B. die gegenseitige Wertschätzung statt Vorwurfhaltung</p> <p>Jörg Friebe</p>	<p>Empathie in der * GFK</p> <hr/> <p>"Was meinen wir eigentlich, wenn wir in der GFK "Empathie" geben?"</p> <p>Ekkehard Rieger</p>	<p>Einführung in die GFK</p> <hr/> <p>Erster großer Baustein der GFK sind die 4-Schritte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Beobachtung 2.Gefühl 3.Bedürfnis 4.Bitte <p>Ziel: Klarheit bekommen das" Kopfkino" ausschalten.</p> <p>Birgit Rosenthal</p>	<p>Bedürfnisse von * Strategien unterscheiden</p> <hr/> <p>Vielfalt der Strategien, die es für jedes Bedürfnis gibt, an selbstgewählten Beispielen kreativ erkunden</p> <p>Kerstin Engel</p>	<p>„GFK gegen * Stress“</p> <hr/> <p>Wie kann die GFK genutzt werden, um Stress zu reduzieren?</p> <p>Bela Höfer</p>	

<u>Zeit</u>	<u>Raum 1</u>	<u>Raum 2</u>	<u>Raum 3</u>	<u>Raum 4</u>	<u>Saal re. Seite</u>	<u>Saal li. Seite</u>
11.45h. bis 12.30h	„Hirnwellen und + Bewusstseins- zustände“	Aktives Zuhören*	„das Muss * verwandeln“	Selbstempathie * Tansparkett in 6 Schritten	Emotionale * Kompetenzen fördern b.Kindern	Sintala Qigong +
	mit dem Fokus: „alte Muster ändern, aber wie“ Eine Methode, mit der sich alte neuronale Muster oft in Sekunden auflösen lassen.	Wie oft reden wir aneinander vorbei und hören nicht was der andere sagt? Möchtest du wissen, wie man den anderen erreicht und verstehst? Dann bist du hier richtig.	"Tue nichts, was nicht Spiel ist" - Wenn wir aus der lebensbereichernde n Absicht heraus Entscheidungen treffen statt aus Angst und Verpflichtung, können wir unserer Leben freudvoller gestalten.	– Vertiefung des Selbsteinfühlungs- prozesses, Bewertungen willkommen heißen,Auslöser für unsere Gefühle erleben und mit unseren Bedürfnissen verbinden. Die eigene Kreativität erweitern um neue Handlungs- möglichkeiten zu erkennen.	Kinder brauchen emotionale Kompetenzen, um zu sagen was sie fühlen, brauchen und sich wünschen. Diese Kompetenzen müssen von Erwachsenen angeleitet werden. In diesem Workshop gebe ich Interessierten das Handwerkszeug dazu.	Wie ich durch Singen, Tanzen, Lauschen mit Qigong- Bewegungen meine Gesundheit stärken kann.
	Andrea Groh	Claudia Löffelholz	Gabi Klenke Trainerin CNVC	Bettina Hurrelberg	Indra Yurk	Silke Röttcher

12.45h Mittagspause mit Pausenprogramm

Raum 1	Raum 2	Raum 4	Saal
13.00h u.13.45h	13.00h alle 15 Minuten	13.30h, 13.45h, 14.00h	13-30h bis 14.15h
Kundalini Yoga =	Klangschalen = Entspannung	Sintala Qigong +	Infos zu GFK an Schulen * sowie Visionen & Erfahrungen mit der Gründung der freien Schule Mittelweser Vortrag v. Armin Torbecke
Clara Waldermann	Angela Körner	Silke Röttcher	Trainer CNVC

Information zu:

Kundalini Yoga: Entspannte Mittagspause mit sanften Klängen, leichten Bewegungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga.

Entspannung zu Klangschalen: Lassen Sie sich von sanften Tönen inspirieren:

SinTaLa-Qigong: Entspannung mit Mantrenliedern u. meditativen Bewegungen, gerne auch zum Mitmachen.

Ab 13.00 h findet im Foyer unser Empathie Cafe statt: *

Austausch und Verbindung in gemütlicher Atmosphäre. Es freuen sich auf Sie: Stefanie Baumann, Kerstin Engel, Georgis Heintz, Ulrike Lemke, Ekkehard Rieger ...

14.15h Treffen im Plenum

Zeit	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Saal re. Seite	Saal li. Seite
14.45h bis 15.30h	The Work + Erlebnisworkshop	Kindern * empathisch begleiten, Selbstwert stärken	Wut tut gut * Wut tut weh	4 – Ohren Modell *	Heart Math +	"Strategien der + Konfliktlösung“ im TA WingTsun"
	Praktische Einführung The Work – Erlebnisworkshop In diesem Workshop erlebst du die einfache und kraftvolle Methode "The Work of Byron Katie" in Aktion! Wir begleiten in und vor der Gruppe Teilnehmer/innen, die ein persönliches, stressvolles Thema untersuchen wollen. Karin und Klaus Weyler	Was brauchen unsere Kinder in der heutigen Zeit um mit ihren eigenen Gefühlen und denen der Anderen zufrieden umgehen zu können. Wie können wir unsere Kinder empathisch unterstützen und ihnen ihre Einzigartigkeit lassen. Birgit Rosenthal	<i>Ärger und Wut werden selten als angenehm, sondern eher als unangenehm, bedrohlich oder gar zerstörerisch erlebt. Wie sieht ein gewaltfreier Umgang mit Wut aus? Wozu dient uns Ärger und Wut? Was steckt hinter diesen intensiven Gefühlen und wie können wir sie für ein konstruktives Miteinander nutzen?</i> Ulrike Lemke Trainerin CNV	Wie oft reden wir aneinander vorbei und hören nicht was der andere sagt? Möchtest du wissen, wie man den anderen erreicht und versteht? Dann bist du hier richtig. Georgis Heintz Trainerin CNVC	Wie entsteht Stress? Wie funktioniert die HeartMath Methode? Bela Höfer	Die Selbstverteidigung in der Kunst, sich selber ganzheitlich zu erleben und zu entwickeln. Ina Brinkmann und Team

<u>Zeit</u>	<u>Raum 1</u>	<u>Raum 2</u>	<u>Raum 3</u>	<u>Raum 4</u>	<u>Saal re. Seite</u>	<u>Saal li. Seite</u>
15.45h bis 16.30h	Fortsetzung + The Work + Erlebnisworkshop	Quantenwalk + Bearbeitung eines konkreten oder fiktiven Konfliktes mit Gefühl, Bedürfnis in Verbindung der Methode der Wahrnehmung von Laufen und Spüren. Dadurch soll der Punkt gefunden werden, in dem alle im Konflikt bestehenden Bedürfnisse erfüllt sind. Claus-Rudolf Löffler	Empathie – * körperlich wahrnehmen Wir spüren, wie sich ein unerfülltes Bedürfnis in unserem Körper ausdrückt und bekommen dafür Empathie. (Body NVC). Maike Dohmann	Warum es * leicht/schwer ist andere zu verstehen Situationen unter der GFK - Lupe Wir betrachten konkrete Situationen und finden Leichtes und Schwieriges heraus. Wolfgang H.F. Meinert betreibt eine Psychologische Praxis, ist Coach für Führungskräfte und Buchautor. Wolfgang Meinert	GFK Spiele * Wir wollen doch nur spielen – damit das Lernen Spaß macht und mit Leichtigkeit verbunden ist, beschäftigen wir uns auf spielerische Art mit der GFK. Stefanie Baumann	

16.45h – 17.30h Abschluss im Plenum

Änderungen vorbehalten

Veranstalter: Zentrum für Gewaltfreie Kommunikation Hannover. e.V. , Volgersweg 26, 30175 Hannover / www.gewaltfrei-hannover.de Tel: 0511/343435