

Veranstaltungsplan 23.02.2020 - 4.Aktionstag „GFK“ -Freizeitheim Döhren - Einlass 9.30h / Eröffnung 10.00h

*GFK-Themen + ergänzende Themen

10.00h Eröffnung des Aktionstages im Saal

<u>Zeit</u>	<u>Raum 1</u>	<u>Raum 2</u>	<u>Raum 3</u>	<u>Raum 4</u>	<u>Saal re. Seite</u>	Saal li. Seite
10.45h. bis 11.30h.	Empathie in der GFK *	Den eigenen * Bedürfnissen auf der Spur	Frieden stiften in der Familie mit Herz *	Dialogisches + Zeichnen – eine andere Art der Kommunikation	Warum es leicht/schwer ist andere zu verstehen *	
	Welche Bedeutung hat „Empathie“ für jeden von uns und was wollen wir von „Empathie“ unterscheiden. Ekkehard Rieger	<i>Nach einer kurzen Einführung werden wir uns mit Hilfe der „Gegenteil-Methode“ auf den Weg machen um Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen. Finden Sie heraus, welchen Bedürfnissen Sie in Ihrem Leben mehr Raum anbieten möchten.</i> Angela Körner	Kinder dabei unterstützen aus dem Herzen heraus zu sprechen und zu handeln Katharina Sander Trainerin CNVC	Wie wäre es, einmal ein Gespräch ohne Worte zu führen? Sich auf eine Form der Kommunikation nur mit Farben und Formen einzulassen? Nur Mut - Yvonne Müller-Laubsch	Situationen unter der GFK - Lupe Wir betrachten konkrete Situationen und finden Leichtes und Schwieriges heraus. Wolfgang H.-F. Meinert	
	Doppelworkshop bis 12.30h					

<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>
<p>11.45h.</p> <p>bis</p> <p>12.30h</p>	<p>Fortsetzung</p> <p>Empathie in der Gewaltfreien Kommunikation*</p> <p>Ekkehard Rieger</p>	<p>Umgang mit * Feindbildern</p> <hr/> <p>Feindbilder sind der Hauptgrund warum Konflikte nicht gelöst werden. Mit Empathie und Mitgefühl kann ich meine Feindbilder transformieren, ohne meine eigenen Werte in Frage zu stellen. Wenn ich anderen mit einem Feindbild begegne, verliere ich an Macht. Das heißt: Ich schwäche mich selbst!</p> <p><u>M.Gandhi</u> hat einmal gesagt: Ein Feind ist jemand, dessen Geschichte ich noch nicht kenne!</p> <p>Claudia Löffelholz</p>	<p>Bitten*</p> <hr/> <p>Ist meine Bitte wirklich eine Bitte? Und wie reagieren andere auf meine Bitte?</p> <p>Stefanie Baumann in Zertifizierung Trainerin CNVC</p>	<p>Kinder empathisch begleiten und ihr Selbstwertgefühl stärken *</p> <hr/> <p>Was brauchen unsere Kinder in der heutigen Zeit um mit ihren eigenen Gefühlen und denen der Anderen einfühlsam zu sein? Wie können wir unsere Kinder begleiten und ihre Einzigartigkeit unterstützen?</p> <p>B.Rosenthal</p> <p><u>Ein Kind ist kein Gefäß, das gefüllt, sondern ein Feuer, das entzündet werden will.</u> <u>François Rabelais</u> (1494 - 1553)</p>	<p>„Strategien der + Konfliktlösung“ im TA WingTsun</p> <hr/> <p>Die Selbstverteidigung in der Kunst, sich selber ganzheitlich zu er-leben und zu entwickeln.</p> <p>Ina Brinkmann und Team</p>	

**12.45h Mittagspause - Möglichkeiten zur Selbstverpflegung gibt es in den nahegelegenen Supermärkten
Restaurants ...**

ab 13.00h bis 14.15h Pausenprogramm

Raum 1: Empathie Cafe

Austausch und Verbindung in gemütlicher Atmosphäre.

Es freuen sich auf Sie: Stefanie Baumann, Kerstin Engel, Georgis Heintz, Ekkehard Rieger

Raum 3: Aktive Entspannung durch Qigong zu Mantrenmusik/ jeweils 15 Minuten /Silke Röttcher

Raum 4: Klang erleben, gemütlich zurücklehnen und mit allen Sinnen genießen/ jeweils 3 Minuten / Angela Körner

im Saal: Infos u. Austausch zu GFK an Schulen/

Visionen und Erfahrung mit Gründung der freien Schule Mittelweser/ Armin Torbecke Trainer CNVC

Büchertisch im Foyer: Stöbern Sie an unserem Büchertisch. Eine vielfältige Auswahl an Büchern, rund um das Thema - Gewaltfreie Kommunikation -, ist bereitgestellt. Die Bücher können käuflich erworben werden.

14.30 h Treffen im Plenum

Zeit	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Saal re. Seite	Saal li. Seite
<p>14.45h bis 15.30h</p>	<p>The Work + Erlebnisworkshop</p>	<p>Selbstempathie in* herausfordernden Situationen</p>	<p><u>Pragmatisches Handwerkszeug zur Dialogführung</u></p>	<p>Die Kraft der Wut - mit dem Wolf tanzen *</p>	<p>„Das Ja im Nein“ *</p>	<p>Quantenwalk *</p>
	<p>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</p> <p>Doppelworkshop bis 16.30h</p>	<p>Wir stärken unseren Empathiemuskel für eine Situation, in der es uns schwer fällt, in empathischer Verbindung zu bleiben. (Kleingruppen- übung)</p> <p>Maike Dohmann Trainerin CNVC</p> <p>Doppelworkshop bis 16.30h</p>	<p>Führen Sie schwierige Gespräche bedeutend leichter und souverän. Das Handwerkszeug der Gesprächsführung von ReSolTat ermöglicht es, Bedürfnisse besser wahrzunehmen und klarer zu artikulieren. Ob in Team- oder Einzelgesprächen: alle wissen schnell, worum es wirklich geht. Im Workshop werden kreative Impulse gegeben, von denen Trainer, Coaches wie auch Führungskräfte profitieren können.</p> <p>Roland Florin</p>	<p>Wut ist ein Gefühl, in dem viel Energie steckt und direkt aus Wut heraus zu handeln, kann einiges zerstören. Andererseits will die Wut (wie andere Gefühle auch) uns auf Bedürfnisse hinweisen, die gerade nicht erfüllt sind. Wenn wir in den Wutgedanken diese Bedürfnisse hören und ernst nehmen, entspannt sich die Wut und wir können die freigesetzte Kraft nutzen, um unser Leben und unsere Beziehungen schöner und authentischer zu gestalten.</p> <p>Kerstin Engel</p> <p>Doppelworkshop bis 16.30</p>	<p>Wie das“ Nein“ zu einem Geschenk werden kann.</p> <p>Armin Torbecke Trainer CNVC</p>	<p>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.</p> <p>Claus-Rudolf Löffler</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>
15.45h bis 16.30h	Fortsetzung The Work + Erlebnisworkshop Klaus u. Karin Weyler	Fortsetzung Selbstempathie in herausfordernden Situationen * Maike Dohmann Trainerin CNVC	Ich gebe Dir, was Du nicht brauchst. * <hr/> Wir alle haben das Bedürfnis Beizutragen. Das heißt: Grundsätzlich unterstützen wir gerne. Doch was ist, wenn meine Unterstützung nicht zu dem, was gebraucht wird Georgis Heintz CNVC Trainerin	Fortsetzung Die Kraft der Wut – mit dem Wolf tanzen * Kerstin Engel	Sintala Qigong + <hr/> verbindet das Singen- Tanzen und Lauschen mit fließenden Qigong- Bewegungen Hier haben Sie die Möglichkeit diese Sing- und Bewegungs- heilkunst selbst zu erfahren. Silke Röttcher

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

B.Rosenthal