

7. Aktionstag Gewaltfreie Kommunikation Hannover am 17. Februar 2024 im Freizeitheim Döhren · An der Wollbahn 1 · 30519 Hannover

Einlass 9 Uhr - Beginn 10 Uhr im Plenum

- Ohne Anmeldung -

	Raum 1		Raum 3		Raum 4		Saal – rechte Seite		Saal – linke Seite	
	Birgit Rosenthal		Jürgen Vollmer Heilpraktiker		Wolfgang Meinert		Bela Höfer & Steffi Baumann	 		
10:45 – 11:30 h	Einführung in die GFK Was sie schon immer über GFK wissen wollten. Methode und Wirkung der Kommunikationsmethode. Lassen Sie sich inspirieren. www.rosenthal-birgit.de		Den Worten Leben geben Marshall Rosenberg sagte sinngemäß: Worte können uns miteinander verbinden oder uns trennen. Erlebe das Potenzial deiner Worte und ihre Wirksamkeit. 0177 / 5739893		Streit oder Erleuchtung Mit 6 Schritten einen großen Schritt weiter. "Wenn es Streit gegeben hat, kann es hilfreich sein, systematisch vorzugehen und nacheinander 6 Schritte zu gehen. Weiteres s. Infoseite www.psychpra.de		Mein Inneres Team Welcher Anteil sorgt für welches Bedürfnis? Wir erklären das Modell des Inneren Teams und schauen uns an, wie einzelne Anteile für unterschiedliche Bedürfnisse sorgen. www.janinehoefer.de stefanie.baumann@gmx.net			
	Elke Rühmeier		Maira Antje Gebel		Georgis Heintz CNVC		Bela Höfer & Steffi Baumann	 	Ekkehard Rieger CNVC	
11:45 – 12:30 h	„Nein“ sagen und „Nein“ hören * Wie kann ich das „ja“ hinter einem „Nein“ entdecken? Die GFK hilft uns für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei in Verbindung mit anderen zu bleiben. 0176 / 59697671		Frieden in mir, Frieden mit mir + Wenn wir in uns selbst ruhen, finden wir die Kraft, für uns einzustehen und können gleichzeitig gelassen auf das schauen, was wir momentan nicht ändern können. Weiteres s. Infoseite maira@icp-ms.de		Meine Absicht ist immer wunderbar - deine auch? * Hier erforschen wir die Schönheit unserer Absicht, die guten Gründe hinter unserem Verhalten. Mit dem Ziel, wohlwollender mit uns, als auch mit anderen zu sein. www.lebendige-kommunikation.de		Konfliktmediation in meinem Inneren Team auf dem Tanzparkett * Wir zeigen anhand eines Konfliktes im Inneren Team, wie eine Mediation auf einem Tanzparkett erfolgen kann, indem die beteiligten Anteile durch Stellvertretende in Verbindung kommen. www.janinehoefer.de stefanie.baumann@gmx.net		Einführung in die Dyaden Meditation * - zu zweit ausgesprochen. Zwei Menschen sitzen zusammen, meditieren und erforschen 40 Minuten lang Fragen oder Einladungen in Gegenwart des anderen. Weiteres s. Infoseite	

12.45h Mittagspause mit Pausenprogramm ab 13.00h – 14.15h / siehe letzte Seite

7. Aktionstag Gewaltfreie Kommunikation Hannover am 17. Februar 2024 im Freizeitheim Döhren · An der Wollbahn 1 · 30519 Hannover

12.45h Mittagspause mit Pausenprogramm ab 13.00h – 14.15h / siehe letzte Seite

	Raum 1		Raum 3		Raum 4		Saal – rechte Seite		Saal – linke Seite	
	Ekkehard Rieger CNVC		Kerstin Engel		Gisela Vaske-Hoppe		Armin Torbecke CNVC		Birgit Rosenthal	
14:45 – 15:30 h	Vom Disput zur * Verbindung Worum geht es uns im Dialog? Will ich meine Meinung durchsetzen? Will ich Argumente meines Gegenübers auf Bedürfnisebene verstehen? Wollen wir eine gemeinsame bedürfnisnährende Strategie finden?		Die Kraft der Wut - mit dem Wolf tanzen * 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. Weiteres s. Infoseite www.handlungsfaehigkeit.org		Zuhören wie Momo * "Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Menschen auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten." Zuhören, wie Momo es konnte, ist das größte Geschenk, das man jemandem machen kann. 0177 / 1541683		Wie Mediation und GFK in Weltkonflikten wie dem Israel-Palästina-Konflikt zu Frieden beitragen kann. * www.konflikttransformation.de		Kinder empathisch anleiten * "Ich möchte nicht bestrafen, ich möchte nicht drohen, doch manchmal weiß ich einfach nicht, wo mir der Kopf steht." Empathie im Umgang mit Kindern, Empathie im Umgang mit mir. www.rosenthal-birgit.de	
	Georgis Heintz CNVC		Kerstin Engel		Silke Röttcher		Claus-Rudolf Löffler			
15:45 – 16:30 h	Schmerzvolle Aussagen neu hören * (4-Ohren-Modell nach Marshall Rosenberg) Wir schneiden uns ab - vom Gegenüber und/ oder von uns selbst. Weiteres s. Infoseite www.lebendige-kommunikation.de		Im Raum zwischen Bedürfnis und Strategie * Wenn ich mein Bedürfnis in diesem Moment spüre, kann ich viele Wege zu seiner Erfüllung finden. So entsteht freie Wahl für mich und andere, für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit www.handlungsfaehigkeit.org		Sintala + Aktive Entspannung mit Qigong zu Mantrenmusik Wie ich durch Singen, Tanzen, Lauschen mit Qigong - Bewegungen meine Gesundheit stärken kann. silke.roettcher@gmx.de		Quantenwalk * Bearbeitung eines konkreten oder fiktiven Konfliktes mit Gefühl, Bedürfnis in Verbindung der Methode mit der Wahrnehmung von Laufen und Spüren. Dadurch soll der Punkt gefunden werden, in dem alle im Konflikt stehenden Bedürfnisse erfüllt sind. www.gewaltfrei-hannover.de			

16.45 Abschluss im Plenum

Pausenprogramm & Infoseite

Mit im Angebot: die „**Zuhörbank**“

Über den Tag gibt es immer mindestens eine Person, die mit einem Ohr gekennzeichnet ist und du an der „Zuhörbank“ findest.
Wenn du etwas auf dem Herzen hast, dich etwas bewegt, dann bist du dort willkommen und dir wird zugehört.

13 h und 13.30 h	Raum 1	Lachyoga 2 x 25 Minuten mit Lena Hannemann Jedes Lachen vermehrt das Glück auf Erden. (Jonathan Swift)		www.lachkurse.com
13.00 h 13.15 h 13.30 h und 13.45 h	Raum 3	Aktive Entspannung durch Qigong zu Mantrenmusik mit Silke Röttcher - jeweils 15 Minuten -		
13 h	im Saal	Infos u. Austausch zu GFK an Schulen mit Armin Torbecke Visionen und Erfahrung mit Gründung der freien Schule Mittelweser		
	im Foyer	Büchertisch		
14:15 h	Im Saal	Treffen im Plenum		

7. Aktionstag Gewaltfreie Kommunikation Hannover am 17. Februar 2024 im Freizeitheim Döhren · An der Wollbahn 1 · 30519 Hannover

Veranstalter	Zentrum für Gewaltfreie Kommunikation Hannover. e.V. · Volgersweg 26 · 30175 Hannover · www.gewaltfrei-hannover.de		
	*klassische GFK Themen	+ Ergänzende Angebote	Änderungen sind vorbehalten
Verfasserin	Birgit Rosenthal	Tel: 0511 / 3224092 · Mobil: 0170 3224092	