

Diese Trainerinnen und Trainer sind für Sie da

Sie zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation in Ihrem privaten und beruflichen Alltag umsetzen können.



Doris Schwab



Ursula Grünewald



Annette Keimburg



Robert & Irmgard Macke



Barbara Dorothea Ihle



Christine Schmidt



Daniela Bär



Ellen Brust



Hanne Stein



Stephan Seibert



Karoline Dichtl



Uta Hohenberger

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation
Stuttgart e.V.

Miteinander
statt
gegeneinander

3. Stuttgarter
GFK-Tag

14. März 2015

Karl-Schubert-Schule
Obere Weinsteige 40
70597 Stuttgart

Kontodaten für Beiträge

Bitte überweisen Sie den Betrag mit dem Betreff „Name, Vorname, GFK-Tag Stuttgart“ auf das Konto:

D-A-CH für GFK e.V.
Kto.-Nr. 700 595 7700
BLZ 430 609 67
GLS-Bank Bochum
IBAN DE 5643 0609 6770 0595 7700
BIC GENO DE M 1 GLS

Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie im Internet unter:

www.netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de

Haben Sie Fragen zur Veranstaltung?

Schreiben Sie uns eine E-Mail!

kontakt@netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de

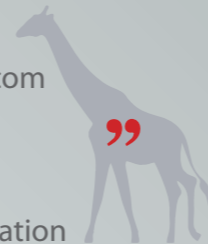
Verantwortlich:

Ursula Grünewald
gruenewald.ursula@googlemail.com
0711 / 57 64 91 58

Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation
Stuttgart e.V.

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



Ich möchte mich zum 3. Stuttgarter GFK-Tag anmelden!

Vorname / Name

Anschrift

Telefon

E-Mail

Bitte
freimachen

D-A-CH deutsch sprechender Gruppen
für Gewaltfreie Kommunikation e.V.
Stichwort: 3. Stuttgarter GFK-Tag
c/o Doris Schwab
Wikingerweg 59
D-70439 Stuttgart

PROGRAMM

09.00 - 09.30 Gemeinsamer Beginn

09.30 - 11.00 1. Workshop-Phase

■ **Workshop 1 (Teil 1)**
Einführung in die GFK
nur zusammen mit Teil 2 buchbar
Annette Keimburg

■ **Workshop 2**
„Laufe nicht, wenn du tanzen kannst.“ (GFK und Tanz)
Wir machen GFK-Elemente non-verbal in Bewegung und Tanz erleb- und spürbar.
Christine Schmidt

■ **Workshop 3**
„...und ich - wer sorgt für mich?“
Praktische Selbstempathie für Frauen
Hanne Stein

■ **Workshop 4**
Wenn sich die andern verweigern?
Umgang mit Extremfällen in der GFK
Stephan Seibert

■ **Workshop 5**
Gefühle wahrnehmen
Der eigenen Verletzlichkeit nahe kommen
Irmgard und Robert Macke

11.00 - 11.30 Kaffeepause

11.30 - 13.00 2. Workshop-Phase

■ **Workshop 1 (Teil 2)**
Einführung in die GFK
nur zusammen mit Teil 1 buchbar
Annette Keimburg

■ **Workshop 6**
Systemisches Konsensieren
Ein neues Verfahren zur Entscheidungsfindung in Teams, Familien, Organisationen, kompatibel mit der Haltung der GFK
Doris Schwab

■ **Workshop 7**
Schatzsuche statt Fehlerfahndung
Wertschätzend in Verbindung kommen und Potenziale entfalten
Ursula Grünewald

■ **Workshop 8**
Schlüsselunterscheidungen in der GFK
Den Unterschied zwischen 2 Konzepten erkennen, um uns für Verbindung entscheiden zu können
Uta Hohenberger

Unsere Kursempfehlung

Um Ihnen die Auswahl der Kurse zu erleichtern, haben wir farblich gekennzeichnet, für welchen Wissensstand der GFK sie jeweils empfehlenswert sind.

- ohne Vorkenntnisse
- mit Vorkenntnissen

Unser All-Inclusive-Buffer

Auch für Ihr leibliches Wohl ist an diesem Tag gut gesorgt.

Wir bieten ein All-Inclusive-Buffer zum Preis von 12 €, das Sie bei der Anmeldung mitbuchen können. Enthalten sind belegte Brötchen, Brezeln, Kekse und vieles mehr sowie Getränke wie Kaffee, Tee, Wasser oder Apfelsaft.

13.00 - 14.00 Mittagspause

14.00 - 15.30 3. Workshop-Phase

■ **Workshop 9**
Selbstregulation - Umgang mit schwierigen Gefühlen
Eine wirkungsvolle Methode, inspiriert von den 4 Schritten der GFK und dem buddhistischen Weg des Mitgefühls
Barbara Dorothea Ihle

■ **Workshop 10**
Selbst-Mitgefühl (GFK & more)
Eigenen Schwächen und Ansprüchen heilsam begegnen - gerade in schwierigen und leidvollen Situationen
Christine Schmidt

■ **Workshop 11**
Den Alltag ertragen oder erfüllend gestalten?
Wege in die Wahlfreiheit
Ursula Grünewald

■ **Workshop 12**
Achtsamkeit & GFK
Gehmeditation ist ein schöner Weg, sich in Achtsamkeit zu üben. Der Wert für die GFK-Praxis wird beim Gehen deutlich.
Karoline Dichtl

15.30 - 16.00 Kaffeepause

16.00 - 17.30 4. Workshop-Phase

■ **Workshop 13**
Klar & wertschätzend Nein sagen
Daniela Bär

■ **Workshop 14**
Abschied von der Opferrolle - Eigenverantwortung übernehmen
Statt "sich gezwungen fühlen / einfach müssen"... selbstbestimmt durchs Leben gehen
Doris Schwab

■ **Workshop 15**
Liebe - Gefühl, Bedürfnis oder Mitgefühl?
Wie wir die Kraft unseres Herzens stärken
Stephan Seibert

■ **Workshop 16**
Der Ausweg - Selbstkritik verstehen
Von den wunderschönen Bedürfnissen hinter Selbstkritik
Ellen Brust

17.30 - 18.00 Gemeinsamer Abschluss

Ihre Anmeldung

Ich melde ich mich zu folgenden Workshops an (25 € je Workshop, max. 2 zur Wahl):

Workshop-Nummern

Ich wähle die Tageskarte (80 €) und folgende Workshops (max. 4 zur Wahl):

Workshop-Nummern

Bitte beachten Sie:

Im Workshop 1 können Teil 1 & 2 nur zusammen gebucht werden.

Ich möchte das All-Inclusive-Buffer zum Preis von 12 € buchen.

Hiermit bestätige ich meine Anmeldung verbindlich:

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Anmeldedaten vervollständigen

Bitte benutzen Sie bevorzugt die **Online-Anmeldung** unter www.netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de, das sichert Ihren Platz direkt und umgehend und erleichtert uns das Buchungsverfahren.

Falls Sie andere Wege nutzen wollen, können Sie sich per Mail über buero@gewaltfrei-dach.eu anmelden, ggf. auch mit dem anhängenden Briefformular.

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

