

GFK-Tag Göttingen 2024

Aufeinander Zugehen

**Samstag,
14.09.2024
10 - 19 Uhr**

**Gerhard-Mercker-
Begegnungszentrum**

**Infos und Anmeldung:
www.gfk-goettingen.de
oder 05592-9997741**

**10 Workshops für
Neueinsteiger und
GFK-Erfahrenere**



**Gewaltfreie Kommunikation
nach M. Rosenberg**



		Begrüßung / gemeinsamer Beginn			
10 Uhr					
10.30 Uhr	Workshop 1 10.30 - 13.30 Uhr	Workshop 2 10.30 - 13.30 Uhr	Workshop 3 10.30 - 13.00 Uhr	Workshop 4 10.30 - 13.00 Uhr	Workshop 5 10.30 - 13.00 Uhr
	Christiane Klähn	Bärbel Klein & Ingmar Dalchow	Robin Jöcker	Talitha Gnadt	Caro Spangenberg
	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation	Gemeinsam das Feuer hüten - Gewaltfreie Kommunikation in der Liebesbeziehung	Vier Schritte zur Verbindung	Kinder in Gemeinschaft integrieren	Selbstverantwortung -Vom Müssen zum Wollen
	Die Philosophie der GFK basiert auf wohlwollender Offenheit und Wertschätzung für die Bedürfnisse aller Beteiligten... Oft ist unsere Kommunikation geprägt von Vorwürfen und Bewertungen...was ein „Aufeinander Zugehen“ erschwert oder verhindert.	Wie ICH und DU ein WIR gestalten, in dem wir beide zuhause sind. Ein WS nicht nur für Paare	Tanzparkette: Sie begegnen uns in vielen GFK-Kursen in verschiedenen Varianten. In diesem Kurs widmen wir uns ihnen, sammeln Erfahrungen und lernen dabei über Gewaltfreie Kommunikation.	Wie können wir Räume gestalten, in denen Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen willkommen sind? Was braucht es, damit es allen gut geht? Was kann jeder Mensch beitragen, dass das Miteinander gelingt? Kinder sind explizit willkommen! Ebenso wie alle anderen Menschen mit und ohne Kinder!	Frühmorgendliches Aufstehen lästiges Putzen oder die jährliche Steuererklärung - Ich muss ständig Dinge tun, die ich lieber nicht täte. Oder doch nicht? Wir erforschen in diesem Workshop, welche Bedürfnisse hinter unseren ungeliebten Strategien stecken. Dadurch stärken wir unsere Selbstverantwortung und lernen, uns bewusst zu entscheiden, was wir wirklich tun wollen. Gemeinsam erkunden wir, wie wir aus dem Zwang des "Müssens" in die Freiheit des "Wollens" gelangen, um unser Leben erfüllt und authentisch zu gestalten.
13 Uhr bzw.					
13.30 Uhr			Mittagspause		
bis	Zeit für Begegnung, Netzwerken, Austausch, Spaß, Spiel, Empathiespaziergänge u.a.				
15 Uhr bzw.					
15.30 Uhr	Workshop 6 15.30 - 18 Uhr	Workshop 7 15.30 - 18 Uhr	Workshop 8 15.30 - 18 Uhr	Workshop 9 15 - 18 Uhr	Workshop 10 15 - 18 Uhr
	Georgis Heintz	Christiane Klähn und René Terruhn	Robin Jöcker & Lea Sikor	Marianne Sikor	Gerhard Rothaupt
	Meine Absicht ist immer wunderbar - deine auch?	GFK meets Yoga	Du + Ich = Wir. Beziehungen als System.	Feindbilder transformieren	GFK, Polarisierung und die Demokratie
	Wir erforschen die Schönheit unserer Absicht, die guten Gründe hinter unserem Verhalten. Mit dem Ziel, wohlwollender mit uns, als auch mit anderen zu sein.	Wage Dich mit uns in ein Geist- und Körperexperiment und entdecke neue Wege, Deine Gefühle und Gedanken zu erkunden. Komme körperlich in Bewegung und im Geiste zur Ruhe mit ein paar einführenden Impulsen aus der GFK nach Rosenberg und den Jahrtausende alten Lehren des Yoga.	Unsere Beziehungen sind ein System aus dir und mir. Du wirkst auf mich, ich wirke auf dich. Im schönsten Fall fließt es zwischen uns hin und her ohne Störungen. Aber was passiert, wenn es zu einer Störung kommt? Wie gehen wir damit um? Und welche Muster habe ich dann eigentlich?	Unsere Feindbilder behindern die Verbindung zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst. Zwei gute Gründe also, um uns ihnen zu stellen und sie mit Empathie für uns selbst und das Gegenüber zu transformieren. Damit wir in mehr Leichtigkeit leben und aufeinander zugehen können!	Die Polarisierung in der Gesellschaft nimmt dramatisch zu. In diesem Workshop wollen wir ganz praktisch untersuchen, wie uns die GFK unterstützen kann, Brücken zu bauen über unterschiedliche Meinungen und Haltungen hinweg.
18 - 18.15 Uhr			Pause		
18.15 - 19 Uhr			Gemeinsamer Abschluss / Verabschiedung		

Vorab anmelden auf www.gfk-goettingen.de

oder einfach vorbeikommen, mitmachen und vor Ort bezahlen!

