

„Der einzige Fehler ist fast immer der, zu glauben, dass der eigene Standpunkt der einzige ist, von dem aus man die Wahrheit sehen kann.“ Jorge Bucay



Workshops 2018

Train the Trainer **Der Einsatz des Tanzparketts** *für Trainerinnen und Übungsleiter*

So. 01. Juli 2018
10:00 – 17:00 Uhr

Wo: Gaußstraße 17, Ottensen (bis 5 Teilnehmer)
Bürgerhaus Niendorf, Niendorfer Kirchenweg 17 (ab 6 Teilnehmer, d.h. mit deiner Anmeldung ist es in Niendorf).



Mit dem Live-Tanzparkett lässt sich die GFK sehr leicht demonstrieren. Dies tut man am besten an einem Beispiel aus der Gruppe. Das Rollenspiel wird komplett dem Erfahrungshorizont des Teilnehmers angepasst. Selbst kritische Teilnehmer lassen sich so überzeugen, wenn sie sehen, was mit Hilfe der GFK im Dialog passiert. Das Tanzparkett wirkt ähnlich wie eine Familienaufstellung. Gehe ich als Trainerin in die Rolle des Teilnehmers, erfahre ich mehr über dessen Gefühlszustand und kann ihm gleichzeitig mein volles GFK-Know-How zur Verfügung stellen.

Fragen, die wir im Workshop bewegen werden: Wie gestalte ich das Setting? Wie stelle ich die GFK-Theorie mit Hilfe des Tanzparketts vor? Wie fühle ich mich in eine Rolle ein? Was, wenn eine Kommunikation nicht gelingt? Selbstklärung zur Trainerrolle und –motivation.

Sicherheit in den vier Schritten der GFK wird vorausgesetzt.

Infos zur mir auf meiner Homepage <http://tiefenkontakt.de/>

und Video zu mir <https://www.youtube.com/watch?v=zI4FriplNo0&t=9s>

Du kannst die E-Mail gerne an andere angehende Trainer und Übungsleiterinnen weiterleiten. Wenn wir einen Termin haben, würde ich auch noch weiter Werbung machen.

(Wer das nicht tragen kann, kann sich gerne wegen Ermäßigung an mich wenden.)

80 Euro

Leben in Fülle

5 Tage GFK-Intensivseminar

29. Sept. - 03. Okt. 2018

Beginn Sa. 12 Uhr - Ende Mi. 18 Uhr

Das Seminar

Wir, sieben Trainerinnen des Hamburger GFK-Vereins, möchten GFK nicht nur unterrichten, sondern vor allem im Miteinander erlebbar machen.

Gemeinsam wollen wir den Tag beginnen und beenden. Dazwischen präsentieren wir in parallelen, wählbaren Workshops die Vielfalt der GFK. Neben theoretischem Input und Übungen ist es uns wichtig, auch den Körper einzubeziehen. Wir orientieren uns an dem, was in der Gruppe lebendig ist.



Es wird die Möglichkeit geben, eigene Anliegen tiefer zu bearbeiten und sich dabei begleiten zu lassen.

Inhalte

Arbeit mit Glaubenssätzen, konstruktiver Umgang mit Konflikten, Selbstannahme
Abgrenzung und ehrlicher Selbstaussdruck, Umgang mit unangenehmen Gefühlen, GFK in Familie und Partnerschaft, Empathie für sich und andere etc.

Für wen?

Für Menschen mit ersten GFK-Erfahrungen (Einführungsseminar) und Erfahrenen, die ihre GFK-Kenntnisse vertiefen und aktiv leben wollen.

Workshop-Kosten: 500€

Du kannst auch einen Betrag zwischen 300 und 499 € wählen. Wir möchten dich bitten bei deiner Entscheidung sowohl deine Bedürfnisse als auch die Bedürfnisse anderer im Blick zu behalten. Das könnte sein: deine finanziellen Ressourcen / Belastungen; deine Bereitschaft, den Verein, das Team und/oder andere Teilnehmende mit weniger finanziellen Ressourcen zu unterstützen; dein Wunsch, die GFK in der Welt zu verbreiten.

Anmeldung: www.gfk-verein.hamburg/hh-intensiv

Unterkunft und Vollverpflegung 298 – 338 Euro je nach Zimmer, bitte direkt im Haus am Schüberg buchen.

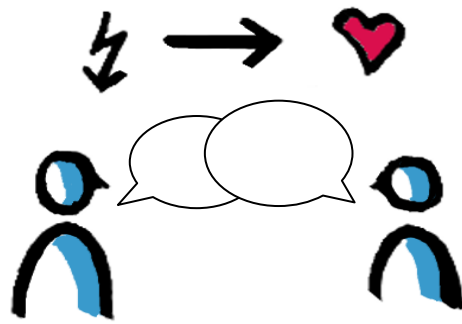
Haus am Schüberg
Wulfsdorfer Weg 33
22949 Ammersbek bei Hamburg

www.haus-am-schueberg.de/tagungszentrum/ubernachtungen

Anmeldung auf der [GFK-Vereins-Seite](#)

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

im Aug. 2018
10 - 17 Uhr



Wie sag ich's meinem Mann, meiner Chefin oder meiner besten Freundin?

Mal ist man sich selbst treu, trifft aber den Ton nicht und mal ist man nett, steht aber nicht zu seinen eigenen Interessen. Dann streitet man über Kleinigkeiten, weil man selbst gar nicht so genau weiß, was einen verletzt. Es ist gut, die eigene Motivation zu kennen. Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) hilft mit Empathie bei der Selbstklärung und beim Ausdruck. Eine ganz neue Kommunikation wird möglich.

Mitgefühl eröffnet neue Wege!

Mit praktischen Übungen, theoretischen Inputs und viel Spaß werden wir die Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen und ausprobieren.

Wer im August an der Einführung interessiert ist, um zum Beispiel am Intensivseminar teilnehmen zu können, kann sich in den Doodle eintragen.

<https://doodle.com/poll/urq9cxhxywvha5xy>

(Zu den Terminen bitte weiter runterscrollen.)

Der Ort entscheidet sich ähnlich wie beim Train the Trainer Workshop (siehe ganz oben).

80 Euro

Train the Trainer II

Dein Freund der Wolf

für Trainerinnen und Übungsleiter

Sa. 20. Okt 2018
10:00 – 17:00 Uhr

Wo: **DENKtRÄUME** – hamburger frauen*bibliothek
Grindelallee 43, 20146 Hamburg (HVV, Bus5, Grindelhof)



Als Trainerinnen und Coach ist es unser Wunsch, mit unseren TeilnehmerInnen in Verbindung zu kommen und sie in ihrem Heilungsprozess zu unterstützen. Doch in Stresssituationen fallen wir oft in alte Muster zurück und verurteilen uns selbst dafür. Unbewusst vermitteln wir das Bild, dass Verurteilungen zu vermeiden sind. Tun wir dies aktiv, verzichten wir ebenfalls auf unsere Durchsetzungskraft, Urteilsfähigkeit und Entwicklungsenergie, die wir mit Mut, Konfliktbereitschaft und Humor positiv in unseren Trainings einsetzen können.

Mit diversen Übungen und Rollenspielen wollen wir zum einen unsere Trainerkompetenzen stärken und zum anderen zeigen, wie wir für Anfänger die Stärken der GFK erfahrbar machen können; und das mit Rollenspielen, Tanzparkett und Meta-Talk rund ums Kurse geben.

Sicherheit in den vier Schritten der GFK wird vorausgesetzt.

Infos zur mir auf meiner Homepage <http://tiefenkontakt.de/>

und Video zu mir <https://www.youtube.com/watch?v=zl4FripINo0&t=9s>

Du kannst die E-Mail gerne an andere angehende Trainer und Übungsleiterinnen weiterleiten. Wenn wir einen Termin haben, würde ich auch noch weiter Werbung machen.

(Wer das nicht tragen kann, kann sich gerne wegen Ermäßigung an mich wenden.)

80 Euro

Viele Grüße, Regine Landwehr

