

*Du findest deinen Weg,
wenn du zuvor den Mut hattest dich zu verlaufen.*

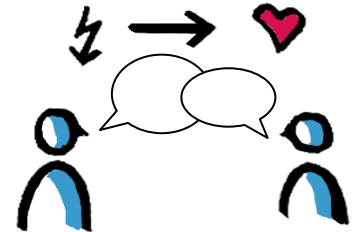
(Unbekannt)



Workshops 2020

Einführungstag Gewaltfreie Kommunikation

Fr. 03. Jan. 2020
10 - 18 Uhr



Streiten verbindet, wenn man weiß wie.

In diesem Workshop lernen wir die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen, genauso wie die Wolfsshow, die uns hilft, mit unserer Kraft in Verbindung zu kommen. Wir üben, mit uns selbst und auch anderen Menschen empathisch umzugehen. Wer seine Gefühle und seine Absichten kennt, kann authentischer kommunizieren. Mit praktischen Übungen werden wir die GFK-Theorie erlebbar machen.

In der Gruppe wollen wir uns empathisch unterstützen. Gemeinsam sind wir mutiger und das Experimentieren in Sachen Kommunikation fällt leichter.

Denk(t)räume, Grindelallee 43, Hamburg / **Anmeldung** bis zum 19.12.2019

90 Euro

Aus Fehlern lernen

mit dem Tanzparkett - für Fortgeschrittene

So. 05. Jan. 2020
10 - 17 Uhr



Fehler passieren uns immer wieder! Der Umgang damit kann schmerzhaft sein. Das GFK-Wissen, dass es keine Fehler gibt, sondern nur Strategien, die nicht unsere Bedürfnisse erfüllen, ändert an der Erfahrung oft wenig. In allen möglichen Bereichen wie Familie, Freundschaft und Beruf ist es oft schwer hinzuschauen und sich der Erfahrung zu öffnen. In diesem Workshop wollen wir aus unseren „Fehlern“ lernen. Mit Mut und Verletzlichkeit wollen wir genau hinschauen.

Mit Hilfe des Tanzparketts und den Theorien aus der Schamforschung (nach Brené Brown) bergen wir den Schatz der Erfahrung. Das Tanzparkett kommt zur Selbstklärung und im simulierten Dialog zum Einsatz. Wir bearbeiten eigene Themen und üben das Begleiten von Klienten gleichzeitig. Im geschützten Rahmen erforschen wir unsere Reaktionen und lernen sie auszudrücken. Und quasi nebenbei teile ich Erfahrungen und Hintergrundwissen aus der Trainerperspektive, um (angehenden) TrainerInnen die Möglichkeit zu bieten, in ihrer Rolle zu wachsen.

Wo: Denk(t)räume, Grindelallee 43, Hamburg / **Anmeldung** bis zum 19.12.2019

80 Euro

Das liebe Geld und der böse Schein?

oder andersherum? (Money-Pile und Imagepflege)

**Sa. 1. Feb. 2020
14 – 18 Uhr**

Hast du Bauchgrummen, wenn es um Geld geht? Möchtest du im Job gut dastehen? Fragst du dich des Öfteren einmal, ob unsere Art zu bezahlen fair ist oder wie andere so viel Wertschätzung bekommen? An diesem Nachmittag geht es um unsere Imagepflege und um Geld.



In unserer Gesellschaft ist es normal, Dinge als gut oder schlecht, richtig oder falsch zu bewerten. Selbst nach Jahren des GFK-Trainings kommentieren wir innerlich: „Das war echt schlecht!“ In diesem Workshop wollen wir unsere Urteile nutzen, um Strategien zu entwickeln, die unserem Image gut tun und das in Übereinstimmung mit unseren Werten.

An das Thema Geld gehen wir praktisch heran. Zu Beginn zahlst du 30 Euro in die Schatzkiste ein (bekannt als Money-Pile nach Miki Kashtan). Ab jetzt gehört das Geld der Gruppe (nicht mehr dir und auch nicht der Seminarleitung).

Was machen wir mit der Schatzkiste?

Wir verteilen sie neu, aber bedürfnisorientiert. Nicht der Vorteil des einzelnen, sondern die Bedürfnisse aller werden berücksichtigt. Vielleicht gehst du ohne Geld nach Hause, vielleicht gehst du mit mehr Geld nach Hause. In jedem Fall kommst du mit deinen Themen rund um "geben und nehmen" in Kontakt.

Voraussetzung für den Workshop

- 30 Euro für die Schatzkiste (in bar und kleinen Scheinen)
- Grundkenntnisse der GFK

Ein Workshop in des [Hamburger GFK-Vereins](#) durchgeführt von [Regine Landwehr](#)

Du möchtest noch mehr dazu lesen?

Erfahrungsbericht von [Regine Landwehr](#)

Erfahrungsbericht von [Miki Kashtan](#)

Denk(t)räume, Grindelallee 43, Hamburg –Univiertel

Einlage: 30 Euro

Hamburger GFK-Tage

organisiert durch den Hamburger GFK-Verein

**Sa. 21. März 2020
So. 22. März 2020**

6 Veranstaltungen parallel an 3 Zeitfenstern rund um die GFK (Einführung, Rollenspiele, Tanz, Körper, in Unternehmen, mit Kinder, alleine, in Partnerschaften und vieles mehr). [Infos hier](#)

Viele Grüße, Regine Landwehr

