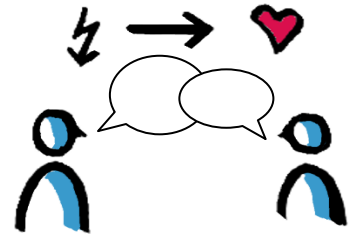


„Änderung ist unvermeidlich, Wachstum optimal!“
unbekannt

Workshops 2020

Einführungstag Gewaltfreie Kommunikation

Sa. 18. April 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.

Anmeldung bis 03.04.2020

105 Euro

Mal ganz sachlich!

Lösungsorientierung der GFK

Fr. 01. Mai 2020 (Feiertag)
10 - 18 Uhr



Will Ihr Vorgesetzter auch nur Lösungen und keine Probleme? Finden Sie es undenkbar, an Ihrem Arbeitsplatz über Emotionen zu sprechen? Sie möchten aber trotzdem das menschlich bestmögliche Ergebnis erzielen und Probleme thematisieren? Dann greifen Sie doch auf Schritt 1 + 4 der GFK zurück. Mit diesen Tools lassen sich Emotionen besänftigen und Lösungen in den Blick nehmen. (Etwas, was auch in Ehekonflikten sehr hilfreich sein kann).

In diesem Tagesworkshop lernen wir, die Fakten statt das Problem anzusprechen. Wir üben Fragetechniken, die uns über die unbekanntesten Hintergründe unseres Gegenübers aufklären. Sie lernen, kreativ neue Strategien zu finden, die a) machbar und b) in Ihrem Sinne sind. Dabei behalten Sie Ihre Werte (Bedürfnisse) im Blick und schulen Ihre Offenheit für die Bedürfnisse anderer.

Grundkenntnisse zu den 4 Schritten der GFK werden vorausgesetzt.

In Kombination mit dem Workshop „Empathie für Dummies“ erhalten Sie einen vertieften Einblick in die GFK.

Anmeldung bis 17.04.2020

105 Euro

Empathie für Dummies

Do. 21. Mai 2020 (Feiertag)
10 - 18 Uhr



Sind Ihnen Gefühle manchmal ein Rätsel? Fällt Ihnen nichts ein, wenn es emotional wird? Warum hakt das Gespräch und dreht sich immer wieder im Kreis? Hier ist mehr Einfühlungsvermögen gefragt. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) macht mit Theorie und praktische Übungen Empathie erlernbar. In diesem Tagesworkshops üben wir, in „die Schuhe von anderen zu steigen“ und das Erlebte in Worte zu fassen. Wir lernen, wie Gefühle sich über den Körper ausdrücken, wie wir emotional mitschwingen und der Logik anderer gedanklich folgen können. Sie werden sehen, Empathie verändert Ihre privaten und beruflichen Beziehungen.

Für die Teilnahme ist ein Einführungsseminar in GFK erforderlich.

In Kombination mit dem Workshop „Mal ganz sachlich! Lösungsorientierung der GFK“ erhalten Sie einen vertieften Einblick in die GFK.

Anmeldung bis 06.05.2020

105 Euro

Alle Workshops

Osterbekstraße 60, 22083 Hamburg bei Kampnagel

Hier [Anmelden!](#)

von Regine Landwehr, Tiefenkontakt

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).

Tiefenkontakt ist dabei mit den Workshops

- Imagepflege mit GFK - Sa. 10 Uhr
- GFK erklärt im Rollenspiel - So. 10 Uhr

[Programm GFK-Tage Online](#)

50 Euro

Viele Grüße, Regine Landwehr
Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation