

Neues 2019

In diesem Jahr biete ich neben VHS-Kursen wieder vermehrt **GFK-Seminare** an. Ich bin nicht mehr hauptberuflich als GFK-Trainerin unterwegs, sondern sehe GFK-Workshops als kleines Zubrot und freudvollen Nebenverdienst. Meine Hauptmotivation ist meine Freude am Workshops-Geben und mein Wunsch mit dieser wundervollen Kommunikationstechnik GFK ein Tool zu vermitteln, das im Alltag Klarheit verschafft und in Konflikten zum gegenseitigen Mitgefühl anregt.

Meine Erfahrung als Vollzeittrainerin hat mir gezeigt, dass es eine besondere Herausforderung darstellt, zwei Pole miteinander in Einklang zu bringen: einerseits der Wunsch nach Professionalität und damit nach Zuverlässigkeit, Effizienz und Verlässlichkeit und andererseits die Bedürfnisse nach Selbstfürsorge und Grenzen-Respektieren (auch die eigenen). Ich werde hier und in Zukunft neue Strategien ausprobieren, von denen ich hoffe, dass sie mehr Bedürfnisse erfüllen.

Dazu kannst du beitragen! Bist du an einem Seminar interessiert, melde dich gleich an! Es macht etwas mit der Energie, wenn man sich klar für etwas entscheidet und danach handelt. Du trägst damit auch zur Planbarkeit meiner Zeit und zur Sicherheit für andere Teilnehmer bei. Ab fünf Anmeldungen zum **Entscheidungstermin** findet der Workshop statt. Erst danach wird der Teilnahmebetrag fällig.

Teilnehmer, die sich ihre Flexibilität und Spontanität erhalten wollen, können auch dies. Auf meiner Homepage www.tiefenkontakt.de bleiben alle Workshops sichtbar, die stattfinden werden. Die Spontanität kostet in der Woche vor dem Workshop einen kleinen Aufpreis (ähnlich wie bei der Deutschen Bahn).

Viele Grüße, **Regine Landwehr**

Workshops 2019

kritikfähig und kompetent

Zum Umgang mit kritischem Feedback für angehende Trainer, Übungsleiterinnen und Fortgeschrittene

Mi. 01. Mai 2019, 10:00 – 17:00 Uhr



Wie schön, wenn am Ende deiner Arbeit die Wünsche der Teilnehmenden und Kunden übertroffen und alle rundherum zufrieden sind. Aber was tun, wenn es Kritik hagelt? Was, wenn eine Bemerkung über Inhalt, Kompetenz oder Erfahrung dich aus dem Tritt bringt?

In diesem Workshop wollen wir unsere Kritikfähigkeit schulen und an unsere Kompetenz andocken. Wir nutzen das GFK-Tanzparkett, um uns selbst empathisch abzuholen und im geschützten Rahmen neue Wege im Umgang mit Kritik zu gehen. Mit Hilfe der Gruppe und der Workshop-Leitung probieren wir mitfühlend, humorvoll und kreativ neue Wege aus.

Wo: Denk(t)räume, Grindelallee 43, Hamburg –Univiertel
Entscheidungstermin 16. April

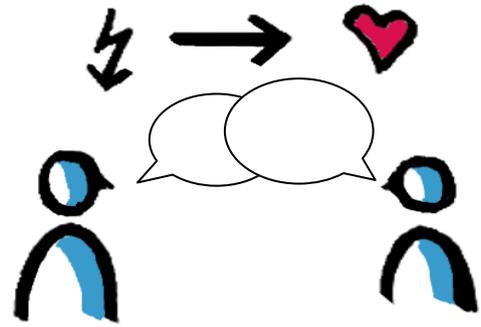
80 Euro

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Sa. 11. Mai. 12 – 18 Uhr

So. 12. Mai. 10 – 16 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 –Univiertel

Entscheidungstermin 16. April

140 Euro

Vorankündigung

4,5 Tage GFK^{INTENSIV}

02. bis 06. Okt. 2019

Wir Trainerinnen (GFK-Verein-Hamburg) möchten in erster Linie GFK im Miteinander erlebbar machen, statt es nur zu unterrichten. Nach dem gemeinsamen Einstieg bieten wir Euch in parallelen, wählbaren Workshops die Vielfalt der GFK. Wir orientieren uns an dem, was in der Gruppe lebendig ist, und passen unsere Angebote den Wünschen der Teilnehmenden an. Ihr habt die Möglichkeit eigene Anliegen zu bearbeiten und euch dabei begleiten zu lassen.

Inhalte

Arbeit mit Glaubensätzen
Konstruktiver Umgang mit Konflikten
Selbstannahme
Abgrenzung und ehrlicher Selbstaussdruck
GFK in Familie und Partnerschaft
Empathie für sich und andere

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.gfk-verein.hamburg/hh-intensiv

Viele Grüße, Regine Landwehr

