



Gewaltfreie Kommunikation

22. GFK-Workshop-Tage in München

Samstag/Sonntag 15./16.01.2022

2 Tage – 24 Trainer*innen – 35 Workshops



Am 15./16.01.2022 laden 24 Münchner Trainer*innen über das **Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.** dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation in verschiedenen Anwendungsbereichen in Beruf und Alltag kennen zu lernen. Sie können bis zu 3 Workshops pro Tag besuchen. So lernen Sie verschiedene Trainer*innen und Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation kennen. Zudem gibt es spezielle Angebote für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.

Kostenfreier und öffentlicher Vortrag unter dem Motto:
**Wir haben viele Dinge im Leben – reich werden wir erst dadurch,
dass wir dankbar sind!**

mit Conny Pinnekamp

Conny Pinnekamp, ist Trainerin für Kommunikation (GFK) und Persönlichkeitsentwicklung basierend auf verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychologie, Konfliktberatung, Einzel- und Paarcoaching, Lebensberatung, Seminare für Frauen, systemische Körperpsychotherapie. In eigener Praxis seit 2013 in Augsburg.

In der GFK schauen wir oft auf komplizierte, verstrickte Situationen und Probleme, gehen oft von einem Mangel und unserer Bedürftigkeit aus. Hier schauen wir einmal auf die Kraftquelle von Dankbarkeit und Wertschätzung und die tiefe Auswirkung auf uns selbst und die Menschen um uns herum! Wertschätzung hat das Potential, uns selbst und die Welt um uns zu verändern.

Mit dieser inneren Haltung probieren wir dann ganz praktisch aus, die GFK dabei zu nutzen, unsere Wertschätzung so auszudrücken, dass wir selbst und andere dadurch genährt werden.

Herzlich willkommen!

Veranstaltungsort

Kulturzentrum Milbertshofen
Curt-Mezger-Platz 1
80809 München

Voll rollstuhlgänglich
U-Bahnhaltestelle Milbertshofen

Veranstalter

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.
Postfach 86 07 69, 81634 München
www.gewaltfrei-muenchen.de

Kontakt bei Fragen
kontakt@gewaltfrei-muenchen.de
Tel.: +49(0)89 21 55 83 69

Anmeldung zu den Workshops

Nur online unter: www.gewaltfrei-muenchen.de

Der Vertrag kommt mit der Buchung zustande. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Die Stornobedingungen finden Sie unter www.gewaltfrei-muenchen.de.

Beitrag: Normalpreis 22 € pro Workshop, mit Ermäßigung für Mitglieder des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V. 20 €. Geringverdiener zahlen 12 € pro Workshop.



www.gewaltfrei-muenchen.de

Samstag, 10:00 - 12:00

1-1	Simone Pfeiffer & Volker Gesierich Glaube nicht Alles, was Du denkst. Wie unterbreche ich den Teufelskreis?
1-2 OV	Alexio Schulze-Castro Blitz-Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.
1-3 OV	Christian Hinrichsen Wut tut gut, wenn ich sie mal rauslasse und gleichzeitig kann Wut viel kaputtmachen. Kennst Du, oder?
1-4	Marion Nebbe Wer bin ich als Frau? Wer bin ich als Mann? Im Miteinander ICH bleiben. (nur für Paare)
1-5	Karin Poestges Trigger gibt es überall - Bitten sind Zauberworte. Wie ich meine Gedanken beeinflussen kann.
1-6	Patricia Natalie Foidl Macht ohne Machtwort - Wie das gelingt, schauen wir uns in diesem Workshop an.

Samstag, 13:30 - 15:30

2-1	Conny Pinnekamp Kostenfreier Vortrag: Fülle Dein Leben mit Reichtum – Der Schlüssel der Wertschätzung und Dankbarkeit.
2-2 VK	Daniela Happel und Jens Oßwald Gemeinsam alternative Formulierungen finden, die authentisch sind und zu Dir passen.
2-3	Patricia Natalie Foidl Die verlorene Kunst des Zuhörens- Wie das Erlernen des Zuhörens Beziehungen verbessert.
2-4 VK	Andi Schmidbauer GFK-Aikido® – wie empathische Schlagfertigkeit "Angriffe" wirkungsvoll und rasch ausbremst.
2-5	Michel Ramona Beziehung vor Gehorsam - Verstehen & Üben der 4 GFK-Schritte für gelasseneren Umgang miteinander.
2-6 VK	Suki Klohn Ich bin immer für mich da! – Mit Selbstliebe zu neuen Wegen der Bedürfniserfüllung.

Samstag, 16:00 - 18:00

3-1	Dr. Steffi Schnichels Gelungenes Feiern – Dank und Wertschätzung ausdrücken in "high-quality".
3-2 OV	Andi Schmidbauer Liebe Deinen Nächsten - Wie Dich selbst?!? Ein effektiver Weg zu mehr (Selbst-) Sicherheit
3-3	Karin Poestges Wertschätzung und Dankbarkeit, die das Herz berühren. Herzlich danken - Wie es gelingt.
3-4	Marion Nebbe Wer bin ich als Frau? Wer bin ich als Mann? Im Miteinander ICH bleiben. (nur für Paare)
3-5 VK	Alexio Schulze-Castro Lügen haben schöne Beine! In diesem Workshop möchten wir das *Mysterium „Lüge“* näher erforschen.
3-6	Marie Wittke 5 kreative Wege zur Selbstempathie

Sonntag, 10:00 - 12:00

4-1 VK	K-Training Selbstempathie als Schlüssel zur Freiheit.
4-2	Daniela Happel & Judith Pfeiffer Lerne und übe unmittelbar anwendbare Methoden/Tipps als Sofortmaßnahme bei Konflikten am Arbeitsplatz.
4-3	Farina Simbeck Die Glücksschneiderei: wir feiern uns gemeinschaftlich durch Selbstwürdigung.
4-4 VK	Christian Hinrichsen Sei Du die Veränderung, die Du Dir wünschst in der Welt! (Mahatma Ghandi) Exmpl. Prozess wie Jahrestraining.
4-5	Angelika Hankele & Katja Härle „Hilfe! Was will mir mein Gefühl sagen?“ Wie man Gefühle zu Verbündeten macht.
4-6	Peter Baum Mikro Zirkel - Ein einfaches Konfliktlösungsmodell für und mit Kindern.

Sonntag, 13:30 - 15:30

5-1 OV	FAB4life Ned gschimpft is globt gnua! Wertschätzung ausdrücken für Menschen mit denen wir's schwer haben.
5-2 OV	Marion Kaiser Mehr Resilienz (Stressbewältigung) und Leichtigkeit mit der GFK.
5-3 OV	Angelika Hankele & Katja Härle Richte Dein Leben nach Deinen Stärken aus und erlebe dadurch mehr Leichtigkeit!
5-4	Patricia N.Foidl Verändere Deine Worte, Verändere Deine Welt! Sprich mit Dir aus weitem Herz ohne Urteil.
5-5	Daniela Happel und Jens Oßwald Der 4/4 Takt der GFK. Mit Humor und Leichtigkeit begeistern wir Sie für die Grundlagen der GFK.
5-6	Ingrid Rausch Die 12 Straßensperren der Kommunikation - Wertschätzend Kommunikations-Sperren wahrnehmen & auflösen.

Sonntag, 16:00 - 18:00

6-1 OV	Simone Pfeiffer & Volker Gesierich Wie spreche ich eigentlich mit MIR? Was sind meine Glaubenssätze? Das was ich glaube, ist das was ich lebe.
6-2	Alexio Schulze-Castro & Ingrid Rausch Tragfähige Entscheidungen in Gruppen - Das SK-Prinzip kennenlernen.
6-3	Thomas Weber Let's Play! Gewaltfreie Kommunikation spielerisch lernen.
6-4 VK	Simone Otterbein Raus aus der Gedankenblase! Rein ins Spüren.
6-5 OV	Christian Hinrichsen Wut tut gut, wenn ich sie mal rauslasse und gleichzeitig kann Wut viel kaputtmachen. Kennst Du, oder?
6-6	Peter Baum Ideen, Impulse und Übungen zur GFK im Klassenzimmer und Kindergruppen.

VK = zu diesen gekennzeichneten Kursen sind GFK-Vorkenntnisse erwünscht. | OV = ohne Vorkenntnisse besuchbar
ohne Kennzeichnung = besuchbar für alle

SAVE THE DATE

Die nächsten Workshop-Tage in Präsenz planen wir für den 09./10.07.2022
im Kulturhaus Milbertshofen.

SAVE THE DATE