



# Gewaltfreie Kommunikation - ONLINE

24. GFK-Workshop-Tage

Samstag/Sonntag 14./15.01.2023

2 Tage – 22 Trainer\*innen – 18 Workshops



Am 14./15.01.2023 laden 22 Münchner Trainer\*innen über das **Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.** online dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation in verschiedenen Anwendungsbereichen in Beruf und Alltag kennen zu lernen.

Unser Angebot umfasst insgesamt 18 Workshops. So lernen Sie verschiedene Trainer\*innen und Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation kennen. Zudem gibt es spezielle Angebote für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene.



## Kostenfreier Vortrag

**Auftanken im Alltag – den Empathie-Akku laden.**

**Wie Sie sich Ihre Motivation erhalten und Tatkraft schöpfen.**

mit **Gabriele Lindemann**



Gewaltfrei kommunizieren bedeutet, sich klar und aufrichtig für sich einzusetzen und gleichzeitig die Anliegen anderer zu respektieren. Doch um anderen empathisch begegnen, braucht es zuerst eine Grundlage: Verständnis für uns selbst. Sie werden zu folgenden Fragen angeregt:

- Wie wirken Denkmuster auf unsere Motivation?
- Wie beeinflusst Sprache unser Wohlbefinden?
- Was bewirkt Selbstempathie?
- Was brauchen wir, um in herausfordernden Situationen einen sicheren Stand zu bewahren?
- Wie erhalten wir uns Gesundheit und die Freude am Tun?



Sie erleben, wie Sie die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation als Ressource im Beruf und im privaten Umfeld nutzen und Ihren inneren Akku laden können – mit praktischen Übungen und Tipps für Ihren Alltag.

**Gabriele Lindemann**, lernte Marshall Rosenberg 1999 kennen, als einen ihrer wichtigsten Lehrer, mit dem sie später im TrainerInnenteam zusammenarbeitete. Nach vielfältigen Ausbildungen war die GFK ein Wendepunkt für sie als Führungskraft im Bankensektor. Als Trainerin, Coach und Organisationsentwicklerin schlägt ihr Herz dafür, Menschlichkeit in Unternehmen zu bringen – und mit ihren Büchern, offenen GFK-Ausbildungen und Retreats für alle, die ihr Leben in die Hand nehmen möchten zum erfüllten Miteinander. [www.menschenundziele.de](http://www.menschenundziele.de)



Anmeldung zu den Workshops | [www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)



Nur online unter: [www.gewaltfrei-muenchen.de](http://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](http://www.gewaltfrei-muenchen.de).

**Beitrag:** Normalpreis 16 € pro Workshop, mit Ermäßigung für Mitglieder des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V. 14 €. Geringverdiener zahlen 8 € pro Workshop.



**Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.**  
Postfach 86 07 69, 81634 München  
[www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)

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

# Workshops am 14. und 15.01.2023

Samstag, 09:00 - 11:00	
1-1 OV	<b>Alexio Schulze-Castro</b> Blitz-Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.
1-2 VK	<b>Elisabeth Sachers</b> Was tun, wenn der/die Andere meine GFK nicht mag?
1-3	<b>Daniela Happel &amp; Jens Oßwald</b> Modern Führen - Ziele (leichter) erreichen - menschlich, wirkungsvoll, nachvollziehbar
Samstag, 11:30 - 13:30	
2-1	<b>Kostenfreier, interaktiver Vortrag mit Gabriele Lindemann</b> Auftanken im Alltag – den Empathie-Akku laden. Wie Sie sich Ihre Motivation erhalten und Tatkraft schöpfen.
2-2 VK	<b>K-Training mit Peter Schmid &amp; Alexio Schulze-Castro</b> Selbstempathie als Schlüssel zur Freiheit.
2-3	<b>Günther Herold</b> Die spirituellen Qualitäten der GFK erkennen.
Samstag, 14:00 - 16:00	
3-1 OV	<b>Ines Stöhr &amp; Claudia Mährlein</b> #sprechendenmenschenkanngeholfenwerden
3-2 VK	<b>Christian Hinrichsen</b> „Sei Du die Veränderung, die Du Dir wünschst in der Welt“ (Mahatma Ghandi)
3-3	<b>Ina Bendixen</b> "Emotionsdetektive" - Den Emotionen auf der Spur.

Sonntag, 09:00 - 11:00	
4-1 OV	<b>Florian Peters</b> Praktische Einführung in die GFK.
4-2	<b>Angelika Hankele &amp; Katja Härle</b> "Hilfe, was will mir mein Gefühl sagen?" Wie man Gefühle zu Verbündeten macht.
4-3	<b>Daniela Happel &amp; Judith Pfeiffer</b> Soforthilfe bei Konflikten am Arbeitsplatz. Lerne und übe unmittelbar anwendbare Methoden/Tipps.
Sonntag, 11:30 - 13:30	
5-1	<b>K-Training mit Anja Palitza &amp; Olaf Hartke</b> In Gruppen tragfähig entscheiden – Das SK-Prinzip.
5-2 OV	<b>Eva M. Sander</b> Raus aus dem Vorwurfskarussell, rein in die Bedürfnisse. Innere Räume schaffen.
5-3 OV	<b>Fab4life mit Farina Simbeck &amp; Bruni Kattesch</b> Ned gschimpft is globt gnuua! Wertschätzung ausdrücken für Menschen, mit denen wir's schwer haben.
Sonntag, 14:00 - 16:00	
6-1	<b>Heidi Hinrichsen</b> Lob kann doch nicht verkehrt sein – oder?
6-2 OV	<b>Katja Härle &amp; Angelika Hankele</b> Stärke deine Stärken für mehr Leichtigkeit im Leben.
6-3	<b>Doris Leibold</b> Zuhören. Eine kollektive Forschungsreise. Modelle erforschen mit Clean Language.

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



## SAVE THE DATE



### GFK-Netzwerktreffen München am 23. und 24.06.2023

Gemeinsam statt einsam  
Vernetzen | Begegnen | Austauschen

**Jetzt anmelden!**



[gewaltfrei-muenchen.de/netzwerktreffen](https://gewaltfrei-muenchen.de/netzwerktreffen)

Hinweis: Die nächsten Workshop-Tage in Präsenz sind am: 08./09.07.2023

