

# 6. Allgäuer GFK-Tag

## „Wie Miteinander gelingen kann“

26. März 2022 – ONLINE via Zoom  
9 TrainerInnen mit 8 Workshops

TrainerInnen  
Netzwerk  
Gewaltfreie  
Kommunikation  
Allgäu



**Maïke Breitfeld**  
Waltenhofen (Kempten)



**Liane Faust**  
Zaisertshofen (Mindelheim)



**Daniela Jehn**  
Aitrang (Ostallgäu)



**Claudia Kircher**  
Wiggensbach (Kempten)



**Julia Lang**  
Memmingen



**Gregor Lang-Wojtasik**  
Memmingen



**Sylvia Lustig**  
Eggenthal



**Christine Schmidt**  
Wangen



**Roland Wiedemeyer**  
Zaisertshofen (Mindelheim)

### Kosten:

Tagesticket : 50 €  
Einzelworkshop: 30 €

### Veranstalter:

TrainerInnen Netzwerk  
Gewaltfreie Kommunikation Allgäu  
(Verantwortlich: Christine Schmidt)



### Unterstützt von:

D-A-CH deutsch sprechender Gruppen für  
Gewaltfreie Kommunikation e.V.

### Haben Sie noch Klärungsbedarf?

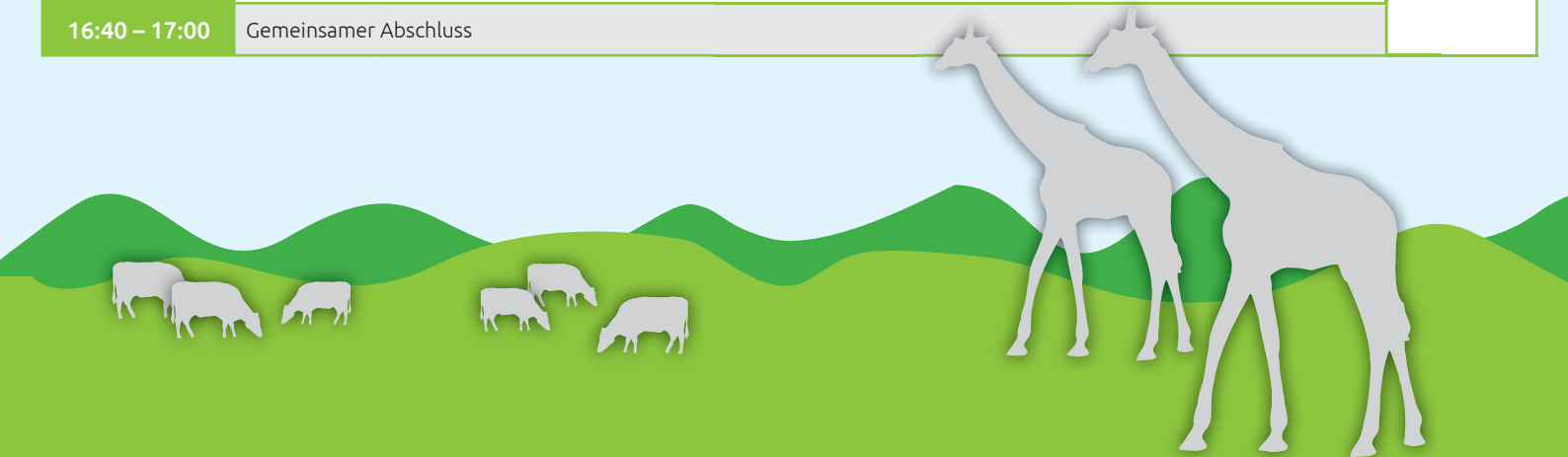
Dann schreiben Sie uns eine E-Mail.  
Organisation und Ablauf: [post@gfk-allgaeu.de](mailto:post@gfk-allgaeu.de)  
Anmeldung und Bezahlung: [buero.dach@gfk-info.de](mailto:buero.dach@gfk-info.de)

**Anmeldung: [www.gfk-info.de/gfk-tag-allgaeu](http://www.gfk-info.de/gfk-tag-allgaeu)**

# PROGRAMM

Die Workshops sind zum Einstiegen und Vertiefen geeignet

09:00 – 09:30	Einlogg-Zeit - Ankommen			In diesem Raum findest Du jederzeit einen AnsprechpartnerIn		
09:30 – 09:50	Gemeinsamer Start					
09:50 – 10:00	Übergang in die Workshops					
10:00 – 12:30	1. Workshop-Phase					
<b>Workshop 1</b> <b>Hilfe! Mein*e Partner*in macht GFK - was ist das denn genau?</b>  GFK Grundlagen für Neulinge und Betroffene. Was sind die 4 Schritte? Wieso berührt die GFK manchen? Wir tauchen ein und erkunden das Modell. Du bekommst ein Verständnis von dem, was in der GFK steckt.  <i>Maike Breitfeld</i>		<b>Workshop 2</b> <b>GFK und Schule: Da geht was!</b>  Mit an Schule Interessierten über Gegenwart und Zukunft eines wertschätzenden und empathischen Lernortes nachdenken.  <i>Gregor Lang-Wojtasik</i>			<b>Workshop 3</b> <b>Jenseits von Schuld und Scham</b>  ... finden wir Lebendigkeit und Lebensfreude. Wir erforschen unsere Schuld und Scham und erkennen ihre Ursachen. Gleichzeitig transformieren wir diese und entdecken die dahinter liegenden Bedürfnisse.  <i>Julia Lang und Claudia Kircher</i>	<b>Workshop 4</b> <b>Mut - Vertrauen - Zuversicht</b>  Manchmal rutscht uns das Herz in die Hose und wir würden uns am liebsten vor dem, was da gerade ansteht, drücken. Wir ergründen die Bedeutung von Mut und ob Mut ein Bedürfnis oder ein Etikett ist.  <i>Sylvia Lustig und Liane Faust</i>
12:30 – 13:30	Mittagspause					
13:30 – 13:50	Gemeinsame Aktivierung (Bewegung, Meditation,...)					
13:50 – 14:00	Übergang in die Workshops					
14:00 – 16:30	2. Workshop-Phase					
<b>Workshop 5</b> <b>Angst?! Ihr begegnen und an ihr wachsen</b>  Mit behutsamen Blick beleuchten wir in Meditation, Übungen und Austausch das Gefühl der Angst. Wir finden die Qualität, die uns aus dem Notmodus löst und in Zuversicht handeln lässt.  <i>Christine Schmidt und Maike Breitfeld</i>		<b>Workshop 6</b> <b>GFK und Spiritualität, eine Begegnung auf Augenhöhe</b>  Was sehen wir in uns selbst und was in anderen Menschen, die uns begegnen? Sind Selbstempathie und Empathie nur andere Begriffe für die Qualität der Beziehung zu einer größeren Instanz/Ordnung?  <i>Roland Wiedemeyer</i>			<b>Workshop 7</b> <b>Gehört werden – verstanden werden – Verbindung schaffen</b>  Angelehnt an die Restorative Circles wollen wir den Polarisierungen der Coronazeit jenseits von richtig und falsch begegnen und so Verständnis schaffen. Womit möchtest Du gehört und verstanden werden?  <i>Claudia Kircher und Liane Faust</i>	<b>Workshop 8</b> <b>Gelebtes Mitgefühl mit mir selbst und anderen</b>  Übungen zur verlangsamten Empathie, um mit dem zu sein, was gerade lebendig ist in mir und im anderen  <i>Daniela Jehn</i>
16:30 – 16:40	Übergang ins Plenum					
16:40 – 17:00	Gemeinsamer Abschluss					



## 6. Allgäuer GFK-Tag

„Wie Miteinander gelingen kann“

26. März 2022 – ONLINE via Zoom

9 TrainerInnen mit 8 Workshops

### Hinweise:

#### Rücktrittsregelung:

Rückerstattung des Teilnahmebeitrags bis 2 Wochen vorher möglich; danach bis 2 Tage vor der Veranstaltung Rückerstattung nur bei ErsatzteilnehmerIn. Bei späterem Rücktritt ist die volle Teilnahmegebühr fällig.

Es fällt in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 € an.

### Anmeldeschluß:

Die Online-Anmeldung ist möglich bis zum 25.03.2022 | 12 Uhr.

