

Gewaltfreie Kommunikation für Engagierte

Sich selbst, die Gewaltfreie Kommunikation und ihre Möglichkeiten für soziale und selbstorganisierende Bewegungen und ehrenamtlich Engagierte innerhalb von 2 Monaten besser kennenlernen

Die Idee:

Wir geben eine praktische Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, kurzer Input, praktische Demonstrationen und anschließend Zeit zum Üben und selber Ausprobieren nehmen.



Die GFK sehen wir als Werkzeug, andere und sich selbst besser kennenzulernen, sich selbst dadurch klarer zu äußern und andere besser zu verstehen. Primär richtet sich diese Veranstaltungsreihe an Menschen, die in sozialen und selbstorganisierten Bewegungen oder ehrenamtlich engagiert sind und die eigenen Ressourcen lieber für den gesellschaftlichen Wandel einsetzen wollen als für zwischenmenschliche „Zickereien“. Probleme, die in den eigenen politischen/bzw. Engagement-Gruppen auftauchen, wollen wir in einem geschützten Rahmen betrachten und mit GFK-Herangehensweisen beleuchten.

Bei den Vertiefungs- und Übungsabenden werden wir Themen der GFK einbringen, wie Erkennen und Äußern von Gefühlen und Bedürfnissen, Nein-Sagen, die Bearbeitung von Glaubenssätzen, die Verwandlung von Ärger und vieles mehr. An jedem Übungsabend wird es auch Platz geben, dass die Teilnehmenden eigene Themen einbringen. Viele Teilnehmer*innen haben schon an einer vorangehenden Übungsgruppe 2019 teilgenommen. 2020 soll diese fortgesetzt werden, ist aber offen für neue Teilnehmende, die schon GFK-Grundkenntnisse haben.

Wir als Trainerinnen sehen uns auch als Lernende und wollen durch unsere Begleitung gleichzeitig zum eigenen Verbessern beitragen.

Die Termine:

Kick-off am Sonntag, 19.01.2020 von 13 bis 17 Uhr, eigene und gesellschaftliche Visionen für 2020 finden

Vertiefungs- und Übungsabende jeweils donnerstags von 18:00 bis 20:30

am 23.01.2020, 06.02.2020, 27.02.2020, 12.03.2020 und 26.03.2020

Spendenbasis:

Um die Kosten für die Materialien decken zu können, wäre es super wenn ihr für den gesamten Kurs 10 - 50 Euro beitragen könntet, und um die Alte VHS erhalten zu können, freuen wir uns auch sehr über Spenden.

Der Ort:

Wir treffen uns im Kulturzentrum Alte VHS, Unordnungamt im 2. OG, Kasernenstraße 50, Bonn, Haltestelle: Stadthaus.

Anmeldung:

Wenn du dich verbindlich anmelden willst (bitte bis zum 15.01.2020) und/oder Fragen hast, melde dich bei: katharina.donath@posteo.de und maude.vital@gmail.com

Zu den Trainerinnen:

Katharina gibt seit 2016 Einführungskurse in Gewaltfreier Kommunikation, u.a. beim Klimacamp im Rheinland oder für Menschen, die mit Geflüchteten arbeiten. Seit November 2018 arbeitet sie im selbstorganisierten Kulturzentrum Alte VHS Bonn mit.

Maude begleitet als interkulturelle Ausbilderin inländische und ausländische Freiwillige in deren Freiwilligendienst seit 2015. Sie begeistert sich für Gewaltfreie Kommunikation seit 4 Jahren und lässt sie seit dem in ihrer Arbeit mit Schnupper-Workshops einfließen. Als Lebensziel hat sich Maude den Weltfrieden gesetzt und ist zuversichtlich, dass die GFK dazu beiträgt...

... besuch unsere Übungsreihe, wenn du dich von der Kraft der GFK-Werkzeuge auch überzeugen lassen möchtest!