



**GIRAFFENWERKSTATT
BIELEFELD** *Die Gewaltfreie Kommunikation
erlernen und vertiefen*

*Recht haben oder
glücklich sein?*

Jahresprogramm 2027

**Auf Grundlage der
Gewaltfreien Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg**



Der Einführungstag dient dem Kennenlernen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Die Themen-Kurse und der Werkstatt-Tag setzen inhaltlich unterschiedliche Schwerpunkte. Dabei ist die Grundlage stets die GFK, die wir durch andere Ansätze ergänzen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe steht im Vordergrund.

Die Kurse können einzeln gebucht werden oder zu einem GFK-Übungsjahr kombiniert werden.

Einführung – die GFK kennenlernen

Unser klassischer Einführungstag – auch für Wiedereinsteiger*innen.

Termin: Samstag, 27.02.2027, 10:00 bis 17:00 Uhr

Werkstatt-Tag „Selbstempathie“

Auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse hören.

Termin: Samstag, 16.10.2027, 10:00 bis 17:00 Uhr

Themenkurse 2027

Lebendige Praxis der GFK (GFK 1)

Kenntnisse der GFK auffrischen und vertiefen. Die Anwendung der GFK erproben und üben.

Termine: 20.01./03.02./17.02./03.03./17.03.

18:30 bis 21:00 Uhr

Empathie im Alltag (GFK 2)

Die GFK im Alltag verankern und bedürfnisorientiert kommunizieren.

Termine: 07.04./21.04./05.05. 18:30 bis 21:00 Uhr

Werkstattkoffer für Gespräche (GFK 3)

Gesprächsführung, Feedback & Wertschätzung: souverän zwischen Empathie schenken und Selbstausdruck wechseln.

Termine: 02.06./16.06./30.06./14.07. 18:30 bis 21:00 Uhr

Der Dialog im Innern (GFK 4)

Mit sich selbst in Verbindung gehen: Selbstmitgefühl und heilsamer Dialog mit kindlichen Anteilen.

Termine: 15.09./29.09./13.10. 18:30 bis 21:00 Uhr

Sicher im Sturm (GFK 5)

Umgang mit starken Gefühlen – den eigenen und denen anderer. GFK in emotional aufgeladenen Situationen anwenden und beibehalten.

Termine: 10.11./24.11./08.12. 18:30 bis 21:00 Uhr

Ort für alle Veranstaltungen:

Gemeinschaftsraum „Hausgemeinschaft im Pauluscarrée“
Frachtstraße 9, 33602 Bielefeld

Kosten:

Kurse je nach Anzahl der Abende 90 bis 150 € (30 €/Abend)

Einführungstag, Werkstatt-Tag 90 €

Ermäßigung auf Anfrage

Anmeldung und weitere Informationen:

info@giraffenwerkstatt-bielefeld.de

www.giraffenwerkstatt-bielefeld.de