



## ***GFK-Dienstag im Paulinchen ...***

Ab November 2022 gibt es jeden (mit Ausnahmen) Dienstag im Paulinchen GFK = Gewaltfreie Kommunikation. **Was gibt es da genau?**

### ***10.00 - 11.30 Uhr GFK-Unternehmer/-innen-Brunch ...***

Sie sind Unternehmerin / Unternehmer aus dem Mittelstand, haben schon einmal von Gewaltfreier Kommunikation (GFK) gehört und wissen nichts damit anzufangen?

Wir (Sebastian Podleska & Gunter Schmidt) zeigen Ihnen, was GFK ist und wie Sie diese für Ihre Mitarbeiterkommunikation, Ihre Konflikte, Ihre Mitarbeitermotivation und vieles in Ihrem Unternehmen nutzen können.

**Teilnahme nur mit verbindlicher Anmeldung (siehe unten)!**

### ***12.00 - 15.00 Uhr GFK-Schnupper-Café ...***

Sie haben schon einmal von GFK (Gewaltfreier Kommunikation) gehört und wissen noch nicht so richtig, was es damit auf sich hat und wie sie diese lebensbereichernde Haltung privat und beruflich anwenden und einsetzen können. Wir (Sebastian Podleska & Gunter Schmidt) bieten Ihnen in diesen 3 Stunden die Möglichkeit, Ihre Fragen zur GFK zu stellen und die eine oder andere Übung zu erleben.

**Kommen Sie spontan vorbei oder melden Sie sich verbindlich an!**

### ***15.30 - 17.30 Uhr Das Empathische Tanzparkett ...***

Sie haben ein Anliegen, z. B. möchten Sie Ihren Ärger, den Sie schon lange mit sich herumtragen, loswerden, Sie möchten NEIN-Sagen lernen und mehr auf sich achten, Sie möchten anderen bewußt Ihre Grenzen zeigen oder haben ein anderes persönliches oder berufliches Anliegen, das Sie mittels der GFK betrachten möchten?

Das Empathische Tanzparkett ist mein (Gunter Schmidt) Lieblingsinstrument der GFK, mit dem wir in der Kleingruppe gemeinsam Lösungen für Ihre Anliegen erarbeiten.

**Teilnahme nur mit verbindlicher Anmeldung (siehe unten)!**

### ***18.00 - 21.00 Uhr Einführungskurs GFK ...***

Bei mindestens 6 verbindlichen Anmeldungen bieten wir Ihnen einen GFK-Einführungskurs an. Sie erhalten das Basiswissen über die Grundannahmen und die vier Elemente der Gewaltfreien Kommunikation und wenden dieses Wissen in lebensbereichernden Übungen an.

**Teilnahme nur mit verbindlicher Anmeldung (siehe unten)!**

### ***Teilnehmerzahlen & Preise ...***

#### *GFK-Unternehmer/-innen-Brunch ...*

- max. 12 Unternehmer/-innen ... **Nur mit verbindlicher Anmeldung!**
  - **9 Euro inkl. MWSt.** a Unternehmer/in

#### *GFK-Schnupper-Café ...*

- Besuchen und erleben Sie uns jeden Dienstag von 12 - 15 Uhr.
  - ein alkoholfreies Getränk & eine angemessene Spende

#### *Das Empathische Tanzparkett ...*

- max. 6 Teilnehmer/-innen ... **Nur mit verbindlicher Anmeldung!**
  - **60 Euro inkl. MWSt.** a Teilnehmer/in

#### *Einführungskurs GKF*

- mindest. 6 Teilnehmer/-innen ... **Nur mit verbindlicher Anmeldung!**
  - **9 Euro inkl. MWSt.** a Teilnehmer/in

#### *Anmeldung ...*

- **direkt im Paulinchen, Paulsstraße 17/18, 99084 Erfurt**
- [g.h.schmidt@me.com](mailto:g.h.schmidt@me.com) oder +49 160 96 60 67 09 (Mo-Fr, 9 - 18 Uhr)
- [sebastian@gewaltfrei-erfurt.de](mailto:sebastian@gewaltfrei-erfurt.de) oder +49 157 31 73 45 99