

KONTAKT



Förstereistraße 35
01099 Dresden
kontakt@papaseiten.de
www.papaseiten.de
0162 - 84 64 351
0351 - 65 888 33-1 / Fax: -2
📍 Schauburg 7, 8 | Alaaunplatz 13 | Bischofplatz S1

Papaseiten.de
... die Seiten für Väter in Dresden

Impressum: Papaseiten.de | Väterzentrum Dresden e.V. | V.i.S.d.P.: Holger Strenz | März 2022 | 1 | 1.500 Stück |
© Fotos: istock | skynesher; pexel | Pavel Danilyuk; pexels | cottonbro; Sweta Moser & Jan Starke

Termine

<https://papaseiten.de/termine>



Nichts mehr verpassen?

Newsletteranmeldung

<https://papaseiten.de/newsletteranmeldung>



Papaseiten.de

... die Seiten für Väter in Dresden

Ein Projekt im Väter-
zentrum Dresden e.V.



ALLEINERZIEHENDEN
NETZWERK DRESDEN

ERFOLGSFAKTOR
FAMILIE

Mitglied im

VEND e.V.

Väter-Experten-Netz
Deutschland e.V.

Ein Projekt im Rahmen der Förderung von Chancengleichheit.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM DER JUSTIZ
UND FÜR DEMOKRATIE
EUROPA UND GLEICHSTELLUNG



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Landeshauptstadt Dresden



Dresden.
Dresdner

Klimaneutral
Druckprodukt



ClimatePartner.com/12518-907-1001



Papaseiten.de

... die Seiten für Väter in Dresden

Wie Kommunikation
gelingen kann.



**DU
VERSTEHST
MICH
EINFACH
NICHT!**

... alles was wir Menschen tun, tun wir, um uns Bedürfnisse zu erfüllen.

Gewaltfreie Kommunikation meint mehr als zu sprechen, ohne laut zu werden. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen, aber auch ums Zuhören.

Die GFK nach Marshall Rosenberg ist eine innere Haltung, die Konflikte als Möglichkeit versteht, mehr über uns selbst und unser Gegenüber zu erfahren. Eine Haltung, die man üben kann. Anstelle von Schuldzuweisungen und Vorwürfen tritt gegenseitiges Verständnis und damit Verständigung als Grundlage für gemeinsam getragene Lösungen in Konflikten.



Termine & Inhalte

- ➔ 17. Mai: Zum Einstieg - Die Grundlagen: Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- ➔ 24. Mai: Zum Einstieg - Der Prozess: Selbstfürsorge, Empathie, Grenzen
- ➔ 31. Mai: Selbstfürsorge - Was sind Bedürfnisse, und dürfen wir sowas haben?
- ➔ 7. Juni: Selbstfürsorge - Glaubenssätze und innerer Kritiker
- ➔ 21. Juni: Selbstfürsorge - Was mich aufregt: Trigger und Selbstregulation
- ➔ 28. Juni: Perspektivenübernahme - Empathisch zuhören
- ➔ 5. Juli: Konflikte bearbeiten - Drei Dimensionen von Beziehungen
- ➔ 12. Juli: Konflikte bearbeiten - Üben und Ausblick

Mit Zertifikat der Teilnahme am Kurs.

**8 Termine dienstags von 18:30 bis 21:00 Uhr
in der Förstereistraße 35 | 01099 Dresden
kostenfrei - begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung bis zum 13. Mai 2022**

Wie wir die besten Strategien zum Erreichen unserer Ziele finden



**Sweta Moser
&
Jan Starke**

Sweta Moser ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Prozessbegleiterin. Hauptberuflich im Kontext Jugendbildung und -beteiligung unterwegs, lebt sie die GFK seit mehreren Jahren in Patchwork-Familie und Partnerschaft. Gemeinsam mit Jan Starke, selbst Trennungsvater, teilt sie ihre Erfahrungen mit der GFK, möchte deren Grundlagen weitergeben und das Konzept anhand von Beispielen der Teilnehmenden erlebbar machen.



Wie wir langfristig tragbare Vereinbarungen treffen können.

Vatersein gestaltest du.