



KONTAKT

Kesselsdorfer Straße 46
01159 Dresden
kontakt@papaseiten.de
www.papaseiten.de
0176 - 878 463 72
0351 - 65 888 33-1 / Fax: -2
Bünaustraße 6, 7, 12

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



Papaseiten.de

... die Seiten für Väter in Dresden

Wie Kommunikation
gelingen kann.

Impressum: Papaseiten.de | Väterzentrum Dresden e.V. | Vi.S.d.P.: Holger Strenz | Februar 2024 | 1 | 5.000 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



Freistaat
SACHSEN

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

Landeshauptstadt Dresden



Dresden.
DIESESCHEN

5. August bis 23. September 2024

**DU
VERSTEHST
MICH
EINFACH
NICHT!**



Klimaneutral
ClimatePartner.com

... 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

- 5. August: Zum Einstieg - Die Grundlagen: Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- 12. August: Zum Einstieg - Der Prozess: Selbstfürsorge, Empathie, Grenzen
- 19. August: Selbstfürsorge - Was sind Bedürfnisse, und dürfen wir sowas haben?
- 26. August: Selbstfürsorge - Glaubenssätze und innerer Kritiker
- 2. September: Selbstfürsorge - Was mich aufregt: Trigger und Selbstregulation
- 9. September: Perspektivenübernahme - Empathisch zuhören
- 16. September: Konflikte bearbeiten - Drei Dimensionen von Beziehungen
- 23. September: Konflikte bearbeiten - Üben

Mit Zertifikat der Teilnahme am Kurs.

**8 Termine montags von 18:30 bis 21:00 Uhr
in der Kesselsdorfer Straße 46 | 01159 Dresden
kostenfrei - begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung bis zum 19. Juli 2024**

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.