

„Wie gehe ich wertschätzend um mit mir selbst und meinen Mitmenschen, auch in Stress-Situationen?“

angelehnt an die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) von Marshall B. Rosenberg.



Modul 1, **Samstag** von 09h15 bis 12h15

⇒ *Wertschätzender Umgang mit mir selbst und meinen Mitmenschen; Gewalt in der Sprache; eigene Bedürfnisse bewusst kennenlernen (ICH) von 13h30 bis 16h30*

⇒ *4 Schritte der GFK*

Modul 2, **Samstag** von 09h15 bis 12h15

⇒ *2 Arten von Bitten; nicht mit den eigenen Bedürfnissen verbunden sein (Bedürfnis ↔ Strategie); Bedürfnisse des DUs empathisch ansprechen von 13h30 bis 16h30*

⇒ *Gesprächslaster anschauen; Störungen mit dem DUansprechen; Unterschied zwischen Wertschätzung und Lob*

Modul 3, **Samstag** von 09h15 bis 12h15

⇒ *Unterschied zwischen Bitten und Forderungen; Umgang mit einem „NEIN“ (nicht jetzt); von Herzen „NEIN“ sagen können; ein „NEIN“ nicht persönlich nehmen; win-win Situationen kreieren von 13h30 bis 17h00*

⇒ *(Selbst)-Empathie (bei Ärger); Ärger ansprechen; mit sich selbst das Leben feiern*

Folgendes Buch empfehle ich Ihnen vor dem ersten Kurs zu lesen:

- „**Gewaltfreie Kommunikation, eine Sprache des Lebens**“ von Marshall B. Rosenberg

Der Kurs findet ab vier Personen (4 – 8 Personen) statt und soll eine achtsame Kommunikationskultur in den Familien- und Berufsalltag einfließen lassen. Ein solches Training macht den Umgang im Alltag, in der Schule und im Beruf entspannter, echter und freundlicher. Konflikte können wertschätzend und hilfreich gelöst werden. Die Technik versteht sich sowohl als **Grundhaltung** wie auch als **Sprachmodell**, bei der ein einfühlsamer Umgang mit Beziehungen im Vordergrund steht.

⇒ Die **verbindende Kommunikation** ist die **Sprache** des **Herzens**.

Daten: Samstag (Tageskurs: Daten können individuell besprochen werden)

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

Ort: Geschäftshaus Quelle, Kasernenstrasse 21, 4410 Liestal

Zeit: von 09h15 bis 16h30(17h00)

Preis: CHF 690.-- pro Person für alle drei Module (5% Reduktion bei Paaren)

Bedingungen: Es kann nur der ganze Kurs (3 Module) gebucht werden, weil die Tage aufeinander abgestimmt und aufbauend sind. Sie liegen bewusst auseinander. In der Zwischenzeit können Sie üben, Erlerntes umsetzen und Erfahrungen sammeln.

Die CHF 690.-- (inkl. Unterlagen) bezahlen Sie bitte vor Kursbeginn mittels EZ ein.

Sollten Sie an einem Tag verhindert sein, können Sie das Modul (falls Platz vorhanden) in einem anderen Kurs nachholen. Das kann jedoch zeitlich etwas auseinander liegen. Es erfolgt keine Rückerstattung des Betrages.

Anmeldung: Bei Interesse können Sie sich telefonisch (079/361 86 39) oder per www.coaching-world.ch anmelden. Ich stelle Ihnen dann eine Anmeldung zu. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs bestätigt. Nach deren Eintreffen bei mir, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit Einzahlungsschein.

Rücktritt: Wird eine Anmeldung zurückgezogen, wird das Seminar wie folgt verrechnet:

- bis 4 Wochen vor Kursbeginn: Umtriebsgebühr von CHF 100.--
- bis 2 Wochen vor Kursbeginn: 50% der Kurskosten
- danach werden 100% der Kurskosten verrechnet. Falls von Ihnen ein/-e Ersatzteilnehmer/-in gefunden wird, fallen diese Kosten weg.