

Kommunikation auf Augenhöhe

☞ effizient und stimmig kommunizieren!

„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, Do. 8. März 2018 von 18h45 bis 21h45

☞ *Gesprächslaster; wertschätzender Umgang mit mir selbst und meinen Mitmenschen*

Modul 2, Do. 19. April 2018 von 18h45 bis 21h45

☞ *4 Schritte der GFK ☞ Kommunikation auf Augenhöhe*

Modul 3, Do. 24. Mai 2018 von 18h45 bis 21h45

☞ *Mehr Ruhe in den eigenen Alltag bringen (Selbstmanagement); Wie gehe ich mit schwierigen Reaktionen von andern um? (empathisch aber auch authentisch); Unterschied zwischen Bedürfnis und Strategie*

Modul 4, Do. 14. Juni 2018 von 18h45 bis 21h45

☞ *Die Sache mit den Bitten; 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*

Modul 5, Do. 16. August 2018 von 18h45 bis 21h45

☞ *(Selbst)-Empathie (bei Ärger); Ärger/Störungen ansprechen; Unterschied zwischen Wertschätzung und Lob*

Modul 6, Do. 13. September 2018 von 18h45 bis 22h00

☞ *Dominanzstrategien erkennen und ihnen auf Augenhöhe begegnen; mit sich selbst das Leben feiern; an eigenen Beispielen üben*

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

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

Coaching-World GmbH, Brigitte von Burg, 079 361 86 39

Geschäftshaus Quelle, Kasernenstrasse 21, 4410 Liestal

www.coaching-world.ch / www.hypnoseliestalbasel.ch

Die Kurse finden ab vier Personen (2 – 8 Personen) statt und sollen eine achtsame Kommunikationskultur in den Familien- und Berufsalltag einfließen lassen. Die Kleingruppe ermöglicht Ihnen viel zu üben. 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: Do. 8. März, 19. April, 24. Mai, 14. Juni, 16. August, 13. September 2018

Anmeldeschluss: Mi. 28. Februar 2018

Ort: Geschäftshaus Quelle, Kasernenstrasse 21, 4410 Liestal

Zeit: von 18h45 bis 21h45 (22h00)

Preis: CHF 690.-- pro Person für alle sechs Module (5% Rabatt für Ehepaare)

Bedingungen: Es kann nur der ganze Kurs (6 Module) gebucht werden, weil die Abende 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 Abend 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 (info@coaching-world.ch) melden. 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.