

## Eltern kommunizieren auf Augenhöhe

⇒ effiziente und stimmige Beziehung!

⇒ Sowohl **Bestrafungen** wie auch **Belohnungen** schwächen Ihr Kind, weil.....

„Wie gehe ich wertschätzend um mit mir selbst und meinen Kindern, auch in Stress-Situationen?“ basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) von Marshall B. Rosenberg, Aspekten von Jesper Juul und Alfie Kohn.



### Modul 1: Do., 13. Januar 2022 von 18h30 bis 21h30

⇒ Gesprächslaster; wertschätzender Umgang mit mir selbst und meinen Mitmenschen

### Modul 2: Do., 3. Februar 2022 von 18h30 bis 21h30

⇒ 4 Schritte der GFK ⇒ Kommunikation auf Augenhöhe

### Modul 3: Do., 24. Februar 2022 von 18h30 bis 21h30

⇒ Gefühle wollen gefühlt werden ⇒ Gefühlskompass

### Modul 4: Di., 29. März 2022 von 18h30 bis 21h30

⇒ Mehr Ruhe in den eigenen Alltag bringen (Selbstmanagement); Wie gehe ich mit schwierigen Reaktionen mit Kindern um - empathisch gleichzeitig auch authentisch -? Unterschied zwischen Bedürfnis und Strategie. Kinder brauchen authentische Eltern!

### Modul 5: Do., 21. April 2022 von 18h30 bis 21h30

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

### Modul 6: Do., 19. Mai 2022 von 18h30 bis 21h30

⇒ 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 7: Do., 16. Juni 2022 von 18h30 bis 21h45

⇒ Empathisch und auf Augenhöhe diskutieren, ICH und DU unterscheiden, Empathie geben/empfangen und Perspektivenwechsel üben; mit sich selbst das Leben feiern; in allen Modulen wird an eigenen Beispielen geübt

Bei Interesse und Fragen zum Kurs melden Sie sich bei **Brigitte von Burg, 079 361 86 39**

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

Die Kurse finden ab vier bis max. acht Personen statt und sie sollen eine achtsame Kommunikationskultur in den Familienalltag 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., 13. Jan.; 3./24. Feb.; Di. 29. März; Do., 21. April; 19. Mai; 16. Juni 2022

**Anmeldeschluss:** Mi., 5. Januar 2022

**Ort:** Geschäftshaus Quelle, Kasernenstrasse 21, 4410 Liestal

**Zeit:** von 18h30 bis 21h30 (21h45)

**Preis:** CHF 810.-- pro Person für alle sechs Module (5% Rabatt für Ehepaare)

**Bedingungen:** Es kann nur der ganze Kurs (7 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 810.-- (inkl. Unterlagen) können Sie mittels Rechnung bei Kursbeginn bezahlen.

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](http://www.coaching-world.ch) ([coaching-world@bman.ch](mailto:coaching-world@bman.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.

**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.