

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. 4. Mai 2023 von 18h45 bis 21h45

⇒ Gesprächslaster; wertschätzender Umgang mit mir selbst und meinen Mitmenschen

Modul 2, Do 1. Juni 2023 von 18h45 bis 21h45

⇒ 4 Schritte der GFK ⇒ Kommunikation auf Augenhöhe

Modul 3, Do 29. Juni 2023 von 18h45 bis 21h45

⇒ Gefühle wollen gefühlt werden ⇒ Gefühlskompass

Modul 4, Do. 24. August 2023 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 5, Do. 7. September 2023 von 18h45 bis 21h45

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

Modul 6, Do. 28. September 2023 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 7, Do. 26. Oktober 2023 von 18h45 bis 22h00

⇒ Empathie geben und erleben, Gespräche auf Augenhöhe führen; mit sich selbst das Leben feiern; an eigenen Beispielen üben

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 Personen (4 – 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. 4. Mai; 1./29. Juni; 24. August; 7./28. September; 26. Oktober 2023

Anmeldeschluss: Mi. 26. April 2023 oder bis alle Plätze gebucht sind.

Ort: Geschäftshaus Quelle, Kasernenstrasse 21, 4410 Liestal

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

Preis: CHF 860.-- pro Person für alle sieben Module inklusive Kursunterlagen (5% Rabatt für Ehepaare). Die Kurskosten können auch pro Abend Fr. 123.-- bezahlt werden

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 860.-- (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 (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.