Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Ort
Online

Datum
25.08.2027

Zeit
18:00-21:00 Uhr

Kurskosten
CHF 120.00 für Nicht-Vereinsmitglieder
Kostenlos für Vereinsmitglieder (gilt für die erste Weiterbildung pro Vereinsjahr)

Beschreibung
Kommunikation, die verbindet. Kennst du Missverständnisse, Vorwürfe oder Sprachlosigkeit in Gesprächen? In diesem Training lernst du die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen: Beobachten, Fühlen, Bedürfnisse und Bitten. Praxisnahe Übungen fördern Klarheit, Empathie und Sicherheit in Gesprächen. Die Methode stärkt deine Resilienz und lässt sich im Coaching sowie im privaten Alltag einsetzen.

Lernziele
- Du kennst die verschiedenen Arten von Kommunikation
- Du verstehst die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation
- Du kannst die Giraffen- und Wolfsprache unterscheiden
- Du führst Gesprächssituationen aus deinem Alltag in der GFK Sprache
- Du reflektierst deinen eigenen Sprachstil
- Deine Resilienz wird gestärkt

Referent/in
Barbara Bertschi Kröner, Resilienztrainerin CAS PH Zug, Meditationslehrerin und Peer Coachin

Mitbringen
Eine grosse Portion Neugier und die Gelassenheit neues zu lernen. Du erhältst vor dem Training ein Arbeitsblatt zugesendet, darin darfst du die Beispiele von missglückter Kommunikation aufschreiben und für das Training bereithalten.