

Gewaltfreie Kommunikation – Weiterbildung & Coaching in 20 Wochen

Ein Coaching, bei welchem Sie gleichzeitig ihre intra- und interpersonellen Kommunikationsfähigkeiten entwickeln. Eine Weiterbildung, in welcher Sie jederzeit die Möglichkeit haben, konkrete Situationen mit einer aussenstehenden Person anzuschauen. In **Einzel**-, Zweier- oder Gruppensetting.

Was:

- Weiterentwicklung der Kommunikationsfähigkeiten
- Kompetenz zum Selbstcoaching
- Entwicklung der Persönlichkeit
- Stärkung von Beziehungen (privat, beruflich)

Inhalt:

- Coaching und Anwendung des GFK - Modells
- Wahrnehmungstraining: klares Unterscheiden von Beobachtung und Beurteilen, Gefühlen und Gedanken, Bedürfnissen und Lösungsstrategien, Bitten und Forderungen
- Empathisch zuhören, Kritik offen annehmen
- Wertschätzend und gleichzeitig authentisch kommunizieren
- Mit Wut und Ärger konstruktiv umgehen, agieren anstatt reagieren
- Schwierige Gespräche vorbereiten und von «schlecht» gelaufenen Gesprächen lernen
- sich nicht mit Gefühlen identifizieren, sich davon nicht bestimmen lassen
- eine gewaltfreie Haltung entwickeln, die eigene Mitte stärken

Angebot richtet sich an Menschen:

- die ihre Beziehungen nachhaltig stärken wollen
- die sich selber, ihre Fähigkeiten und Haltung weiterentwickeln wollen
- die in Veränderungsprozessen stehen (z.B. Trennung)
- in beratenden, helfenden und heilenden Berufen

- die ihr Leben aktiv selber gestalten wollen und einen Beitrag zu einer wertschätzenden Kultur in unserer Gesellschaft leisten wollen

Wer, Wann, Wo, Kosten:

- Einzel-, Zweier oder Gruppensetting (eine Partnerschaft ist für das Zweiersetting nicht notwendig)
- alle 2-3 Wochen 50 min, individuelle Absprache der Termine
- Büro Spielhof 14a in Glarus, Telefon und skype auch möglich
- Kosten: zwischen CHF 900.- und CHF 1'500.-, nach finanzieller Leistungsfähigkeit