

Gewaltfreie Kommunikation – Weiterbildung & Coaching in 20 Wochen

Eine Weiterbildung, in welcher Sie jederzeit herausfordernde Situationen mit einer aussenstehenden Person anzuschauen können. Ein Coaching, bei welchem Sie gleichzeitig ihre Kommunikationsfähigkeiten stärken. Im Einzel-, Zweier- oder Gruppensetting.

Ziele:

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

Inhalt:

- Einführung in das GFK – Modell:
- 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
- Konflikte als Ressource erfahren, kreativer Umgang mit Konflikten
- Schwierige Gespräche vorbereiten und von «schlecht» gelaufenen Gesprächen lernen
- eine gewaltfreie Haltung entwickeln, die eigene Mitte stärken
 - Coaching:
 - Erfahrungen im Alltag anhand des GFK Modells reflektieren
 - eigene Kommunikations- und Verhaltensmuster überprüfen

Zielpublikum:

Das Angebot richtet sich an Personen:

- die ihre Beziehungen nachhaltig stärken wollen
- die sich selber, ihre Fähigkeiten und ihre Haltung weiterentwickeln wollen
- die in Veränderungsprozessen stehen (z.B. Jobwechsel, Trennung)
- mit Führungsaufgaben oder in beratender Funktion

- im Bildungs- oder Gesundheitssektor

Praktisches:

- Vorwissen ist nicht notwendig
- Im Einzel-, Zweier oder Gruppensetting
- alle 2-3 Wochen 60 min, individuelle Absprache der Termine
- Büro Spielhof 14a in Glarus, Telefon und skype auch möglich
- Kosten: zwischen CHF 900.- und CHF 1'500.-, je nach finanzieller Leistungsfähigkeit
- Anmeldung: info@advoaktur-langlotz.ch, 055 650 18 52

Referent:

Philipp Langlotz setzt sich seit 15 Jahren intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation auseinander. Als Coach, Trainer und Mediator verfügt er über Erfahrung in der Schweiz und im Ausland. Mit seiner direkten Art fordert er sein Gegenüber heraus, die eigenen Bedürfnisse/Werte ernst zu nehmen und diese authentisch zu leben.

www.advokatur-langlotz.ch/