

## 2-Tages-Seminar

# Einführung in die Empathische / Gewaltfreie Kommunikation

(nach Marshall B. Rosenberg)

Überall wo Menschen mit Menschen zu tun haben, geht es darum, den unterschiedlichen Bedürfnissen und Anliegen gerecht zu werden. Beziehung funktioniert langfristig dann, wenn alle Seiten das Gefühl haben, in ihren Bedürfnissen und Anliegen gesehen und verstanden zu werden. Auf dieser Basis entsteht Raum für konstruktive Lösungen, die vorher scheinbar unsichtbar waren.

### Inhalte:

- Grundsätze und Haltung der Empathischen / Gewaltfreien Kommunikation
- Sachliche und emotionale Gesprächsanteile
- Be-Urteilungen, Be-Wertungen, Interpretationen und Bedürfnisse erkennen
- Eigene Anliegen empathisch mitteilen
- Gehörte Angriffe oder Vorwürfe in Bedürfnisse übersetzen
- Im Gespräch einen Konsens finden, mit dem beide Seiten zufrieden sind

### Termine:

#### 2016:

06. + 07. Dezember 2016 von 08:30 – 16:30 (ausgebucht)

#### 2017:

22. + 23. Mai 2017 von 08:30 – 16:30

28. + 29. November 2017 von 08:30 – 16:30

### Dozentin:

Eva Weiss-Trinkler

### Investition:

SFr. 650,- inkl. Seminar-Unterlagen (zuzügl. Verpflegung vor Ort)

Mir ist es wichtig, dieses Seminar allen Menschen zugänglich zu machen - unabhängig der finanziellen Möglichkeiten. So biete ich das Seminar nach Bedarf für einen reduzierten Betrag an, welcher für den / die Teilnehmende möglich ist! Habt Mut und sprecht mich an.

### Ort:

Zug

**Teilnehmerzahl:** 6 - 10

### Anmeldung über:

[www.tri-education.ch](http://www.tri-education.ch)

[eva.weiss-trinkler@tri-education.ch](mailto:eva.weiss-trinkler@tri-education.ch)

### Weitere Möglichkeiten:

Alle Teilnehmenden, die einen Einführungsworkshop der Empathischen / Gewaltfreien Kommunikation belegt haben, können an den regelmässigen Übungsabenden in Zug teilnehmen, um die GfK zu üben und zu vertiefen.

Ausserdem gibt es 1-tägige Vertiefungsseminare, um bestimmte Themen zu vertiefen (z. Bsp: Empathisch Nein-Sagen, Empathisch Unterbrechen, Empathisch für sich selbst einstehen, Umgang mit Ärger und Wut, Konflikte empathisch lösen etc)