

Das (Familien)Leben bereichern, Konflikten vorbeugen mit wertschätzender Kommunikation - GKF

Ein friedliches Familienleben ist der Wunsch aller Eltern und Kinder. Doch Wunsch und Wirklichkeit liegen nicht selten auseinander. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine bewährte Methode, um die verbale Kommunikation zu verbessern und Konflikte zu verringern.

Bei der GFK geht es nicht darum, seinem Gegenüber Honig um den Mund zu schmieren und stattdessen z.B. Kritik hinunterzuschlucken, sondern darum, potenzielle Konflikte in konstruktive Gespräche umzuwandeln, offen seine Meinung zu sagen, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken und die Mitmenschen über Empathie zu motivieren statt über Angst, Schuldgefühle und Scham.

Im Kurs erfahren Sie unter anderem,

- wie unser Handeln von unseren Gefühlen und Bedürfnissen gesteuert wird;
- wie wir in vier Schritten respektvoll das ausdrücken können, was uns wichtig ist und was wir vom anderen gerne möchten;
- wie wir mit einem NEIN umgehen können;
- was Empathie, Respekt und Kooperation in der Familie bedeuten kann.

Daten: Mittwoch, 16.10./ 30.10./ 13.11.2019;

Freiwillige Vertiefungsabende (nicht im Preis enthalten): 27.11/
11.12.2019

Zeit: 19.30 – 22.00 Uhr

Kosten: Einzelpersonen CHF 150.00; Paare CHF 240.00

Anmeldung/Infos: Andreas Lässer, welcome@swc-coaching.ch,
079 783 49 77

In Zusammenarbeit mit:

