

Gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg)

Einstiegskurs für Männer

Kennst du das Gefühl, innerlich an der Wand zu stehen, zu erstarren und ausbrechen zu müssen?

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt Wege auf, wie du entspannende Lösungen entwickeln kannst.

Kursthemen:

- Wo stosse ich in Konflikten an meine Grenzen und wie kann ich neue Strategien anwenden?
- Wie erkenne ich meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse?
- Wie lerne ich Gefühle und Bedürfnisse verständlich auszudrücken?
- Wie kann ich mein Gegenüber wahrnehmen und empathisch zuhören?
- Wie formuliere ich meine Wünsche und Bitten so, dass sie gehört werden?

Kursdauer: 5 Abende à 2 Stunden von März – Mai 2023

Kursgrösse: 6 Teilnehmer

Zeit: Mittwochabend, 19.00 - 21.00, alle 2 Wochen

Termine: 22.03. | 05.04. | 19.04. | 03.05. | 17.05.2023

Ort: mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich

Kosten: 290.-

Kursleitung: Oliver Haindl, GFK Workshopleiter

Infos und Anmeldung: info@oliverhaindl.ch, 079 346 85 23