

Gewaltfreie Kommunikation

(nach Marshall B. Rosenberg)

Wünschst du dir ein anderes Verhalten in Konfliktsituationen und nützliche Tools für deine Kommunikation?

Kursinhalte:

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

Kursdauer: 5 Abende à 2 1/2 Stunden, **19.00 - 21.30 Uhr**

Voraussetzung: (sehr) gute Deutschkenntnisse

Termine: Montag 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2026

Ort: mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 1. Stock

Kosten: CHF 450.-

Kursleitung: Oliver Haindl, GFK-Workshopleiter

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

Kursverantwortung: Oliver Haindl in Zusammenarbeit mit



Kurs für **alle** Männer, die sich für GFK interessieren.