

Gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg)

Einstiegskurs für Männer **HERBST 2023**

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

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt dir neue Wege auf.

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 ausdrücken?
- Wie kann ich mein Gegenüber wahrnehmen und empathisch zuhören?
- Wie formuliere ich meine Bitten so, dass sie gehört werden?

Kursdauer: 5 Abende à 2 1/2 Stunden, September/Oktober 2023

Voraussetzung: (sehr) gute Deutschkenntnisse

Zeit: Montagabend, 19.00 - 21.30

Termine: 25.09 | 02.10 | 09.10 | 23.10 | 30.10.2023

Ort: mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich

Kosten: CHF450.-

Kursleitung: Oliver Haindl, GFK Workshopleiter

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