

Gewaltfreie Kommunikation II

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg
Ärgerseminar

Datum	Mittwoch, 12. September 2018, 9.15 – 17.15 Uhr
Ort	Rhynauerhof, Obergrundstrasse 97, 6004 Luzern
Kosten	Fr. 210.- für Mitglieder (exkl. Mittagessen) Fr. 280.- für Nichtmitglieder (exkl. Mittagessen)

Zehn Minuten Ärger kostet so viel Energie wie acht Stunden Arbeit. Das muss nicht sein! Ärger und Frustration sind die natürlichen Reaktionen, wenn wir uns in unseren Anliegen beeinträchtigt sehen. Ärger lässt sich in einer Form ausdrücken, die nicht verletzt. Und es ist möglich, einem verärgerten Menschen zuzuhören, ohne die Angriffe persönlich zu nehmen und dadurch zu deeskalieren.

Lernziele

- Konstruktiver Umgang mit eigenem und fremdem Ärger
- Erkennen der eigenen Stressmechanismen

Kursinhalt

- Grundlagen der Gewaltfreie Kommunikation
- Ärger erlaubt!
- Entstehung von Ärger
- Erkennen des eigenen Ärgerverhaltens
- Wie kann ich meinem Ärger respektvoll Luft verschaffen?
- Wie höre ich verärgerten Vorgesetzten, Patienten, Kollegen und Kolleginnen zu, ohne die Dinge persönlich zu nehmen?
- Selbstempathie und Empathie
- Bearbeitung von eigenen konkreten Praxisbeispielen

Kursleitung

Simone Anliker, lic.iur., zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), iEMDR-Coach

Anmeldung auch online möglich, Anmeldeschluss 20. August 2018