

Gewaltfreie Kommunikation

3 Kurstage zu Kommunikation – Ärger – Empathie

18/104 **Mittwoch, 06. Juni 2018** **9.15 – 17.15 Uhr**

18/105 **Mittwoch, 12. September 2018** **9.15 – 17.15 Uhr**

18/106 **Mittwoch, 26. September 2018** **9.15 – 17.15 Uhr**

Ort **Rhynauerhof, Obergrundstrasse 97, 6004 Luzern**

Kosten pro Kurstag **Fr. 210.- für Mitglieder SBK und LangzeitSchweiz**
Fr. 280.- für Nichtmitglieder

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein wirksames Mittel, um für die eigenen Anliegen einzustehen und gleichzeitig respektvoll dem Gegenüber zu begegnen. Sie hilft in Konfliktsituationen fair zu bleiben und mit den eigenen und fremden Emotionen konstruktiv umzugehen. Zehn Minuten Ärger kostet so viel Energie wie acht Stunden Arbeit. Das muss nicht sein! Menschen möchten verstanden und wirklich gehört werden.

Inhalte

- Wie kann ich mitteilen, was mir wichtig ist, ohne andere zu verletzen?
- Erkennen des eigenen Ärgerverhaltens
- Wie höre ich verärgerten Vorgesetzten, Patienten, Kollegen und Kolleginnen zu, ohne die Dinge persönlich zu nehmen?
- Lernen und Üben, schwierige Gespräche und den Prozess des einführenden, bedürfnisorientierten Zuhörens zu führen

Kursleitung

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

Eine Anmeldung bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn ist erforderlich und auch online möglich. Detaillierte Infos zu den einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Website.