

# 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 21.10., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11.2024

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

**Kosten:** CHF 450.-

**Kursleitung:** Oliver Haindl, GFK-Workshopleiter

**Infos und Anmeldung:** [info@oliverhaindl.ch](mailto:info@oliverhaindl.ch), 079 346 85 23