

Termine

1. Modul am 11./12.03.2023
2. Modul am 22./23.04.2023
3. Modul am 17./18.06.2023
4. Modul am 22./23.07.2023
5. Modul am 23./24.09.2023
6. Modul am 11./12.11.2023
7. Modul am 20./21.01.2024

Zeiten

Samstag 10 – 18 Uhr

Sonntag 9.30 – 16 Uhr

zwischen den Terminen treffen sich die TeilnehmerInnen um gemeinsam zu üben (bitte diese Zeit mit einplanen)

Seminarort

Siegesstr. 31, 80802 München

Seminarbetrag 1.420,- Euro
(darin sind 19% MwSt enthalten)
Ratenzahlung ist möglich

Anzahl TeilnehmerInnen

mindestens 6 und maximal 10

Anmeldung

Per Telefon 089-395443 oder Email an elisabeth@sachers-training.de

Mit der Anmeldebestätigung ist der Platz für Sie gebucht.

Da ich zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation bin, können Sie alle Tage für die Anerkennung und/oder Zertifizierung anrechnen lassen.

Leitung

Elisabeth Sachers

Dipl.-Ing., Dipl.-Wirtsch.Ing

International zertifizierte Trainerin
für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

Anerkannte Trainerin im Fachverband
Gewaltfreie Kommunikation®



80802 München

089 - 39 54 43
0152 - 04424987

elisabeth@sachers-training.de

www.sachers-training.de



Voraussetzungen für die Ausbildung

Ein persönliches Gespräch,
um Ihre Erwartungen an die Ausbildung
kennen zu lernen und gegebenenfalls
Fragen zu klären.

Dauer: 30 - 60 Minuten; falls Sie nicht in
München leben, ist das Gespräch auch
telefonisch möglich.

Weiter gibt es keine Voraussetzungen,
jedoch empfehle ich vorab den Besuch
eines Einführungsseminars in Gewaltfreier
Kommunikation

oder das Lesen folgender Literatur:
Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache
des Lebens, Marshall B. Rosenberg

Berufsbegleitende Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation



Jahrestraining 7 Module

ELISABETH SACHERS

Empathie und klare Worte

Ausbildungsinhalte (Modul 1-2)

Modul 1 – Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

- ▶ persönliche Ziele und Visionen
- ▶ Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation
- ▶ die drei Prozesse: Selbstempathie, Empathie und Aufrichtigkeit
- ▶ die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
 - Beobachtungen statt Interpretationen
 - Gefühle statt Gedanken
 - Bedürfnisse statt Strategien
 - Kriterien für erfolgreiche Bitten
- ▶ Umgang mit Ärger



Sich an Visionen ausrichten, Träume verwirklichen und Ziele erreichen

Modul 2 – Selbstempathie: innere Klarheit als Basis für kraftvollen Selbstausdruck

- ▶ Selbst-Empathie-Prozesse begleiten
- ▶ Transformationsprozesse für Ärger und Schuld
- ▶ Kollegiale Empathie
- ▶ Lob versus Wertschätzung im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation
- ▶ Dankbarkeit und den Boden für Wertschätzung bereiten (Selbstwertschätzung)

Ausbildungsinhalte (Modul 3-5)

Modul 3 – Empathie: die Brücke zu meinen Mitmenschen

- ▶ Beschwerdemanagement: die Anliegen hinter Beschwerden und Vorwürfen erfassen
- ▶ das 4-Ohren-Modell nach M. Rosenberg
- ▶ Gespräche vorbereiten und führen
- ▶ „Nein“ hören (bzw. das „Ja“ hinter dem „Nein“)
- ▶ Umgang mit Entschuldigungen (entschuldigen versus bedauern)



Beziehungen erfüllend gestalten

Modul 4 – Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Umfeld

- ▶ Gefühle und Bedürfnisse im Arbeitskontext
- ▶ „Nein“ sagen – Grenzen setzen
- ▶ Umgang mit indirekten Bitten
- ▶ sich kraftvoll und angemessen für die Erfüllung von Bitten einsetzen
- ▶ Feedback und Aufrichtigkeit
- ▶ Feedback holen, welches dienlich ist

Modul 5 – Führung mit Gewaltfreier Kommunikation

- ▶ Kritikgespräche führen
- ▶ Umgang mit dem/der inneren KritikerIn
- ▶ Entscheidungen treffen
- ▶ Delegieren
- ▶ Feedback und Wertschätzung kultivieren

Ausbildungsinhalte (Modul 6-7)

Modul 6 – persönliche Entwicklungsprozesse

- ▶ Selbstsaboteuren auf die Schliche kommen und zu Freunden machen
- ▶ Entwicklungsfelder in der Gewaltfreien Kommunikation
- ▶ Umgang mit eigenen Feindbildern und Vorurteilen
- ▶ Versöhnung mit alten Verletzungen



Potenziale erblühen lassen

Modul 7 – Gewaltfreie Kommunikation in Gruppen

- ▶ tragfähige Entscheidungen in Gruppen treffen
- ▶ wertschätzend unterbrechen
- ▶ konstruktive Interventionen in Besprechungen
- ▶ Einwänden und Fragen begegnen
- ▶ persönliche Wirksamkeit



In Verbindung mit der Kraft und Schönheit der Bedürfnisse leben