

KOMMUNIKATION DIE BEWEGT

Einführung in die *Gewaltfreie Kommunikation*

In 4 Schritten zum Erfolg!

Die *Gewaltfreie Kommunikation* schafft in herausfordernden Gesprächssituationen einen Perspektivenwechsel.

#1 Beobachtung

Die Fakten so neutral wie möglich erfassen, die Situation sachlich beschreiben. Was sehe ich, höre ich, nehme ich wahr?

#2 Gefühl

Den Fokus auf meine eigenen Gefühle legen und ansprechen. Wie geht es mir damit? Was fühle ich dabei?

#3 Bedürfnis

Den Beweggrund dahinter erkennen. Was ist mir wichtig?

#4 Bitte

Eine konkrete Handlung formulieren, die mein Bedürfnis erfüllt. Worum bitte ich mein Gegenüber?

Mit der Gewaltfreien Kommunikation

- Ziele und Bedürfnisse klar kommunizieren
- berufliche und private Gespräche strukturieren
- Empathie für dich und dein Gegenüber
- Lebendigkeit und Leichtigkeit in deinem Leben



WANN:

Do 30.11.2023 17:30-21:00

Beobachtung vs. Bewertung

Do 07.12.2023 17:30-21:00

Gefühl vs. Denken

Do 14.12.2023 17:30-21:00

Bedürfnis vs. Autopilot

Do 21.12.2023 17:30-21:00

Bitte vs. Wunsch



WO: Praxisgemeinschaft

Bürgerstraße 17, 3. Stock, 6020 Ibk



KOSTEN: 350€

Unterlagen, Getränke & Snacks



ANMELDUNG: info@michaelmayrhofer.com

bis zum 20.11.2023

KONTAKT

Babara Plank | barbara.plank@chello.at | +43 664 10 44 287
Michael Mayrhofer | info@michaelmayrhofer.com | +43 681 20 846 876

