



## Wertschätzende Kommunikation mit sich selbst und anderen

- Zielgruppe:** Menschen, die in ihrem Berufsleben oder/und Alltag neue Wege in der Kommunikation gehen und Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen möchten
- Dauer:** 2 Tage, 10.00 Uhr – 18.00 Uhr bzw. 17.00 Uhr
- Ort:** Wetzlar, Garbenheimer Str. 32, Seminarraum Gertz & Team
- Ziel:** Gefühle und Bedürfnisse werden erkannt und als Chance für Wachstum, Zufriedenheit und Steigerung der eigenen Handlungsfähigkeit erlebt.
- Inhalte:** Gewaltfreie Kommunikation (nach Dr. Marshall B. Rosenberg):
- Beobachtung und Bewertung trennen
  - eigene Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
  - Bitten formulieren statt Forderungen auszusprechen
  - empathisch zuhören
  - die Bedeutung eines Nein erkennen
  - Dankbarkeit ausdrücken

Die Teilnehmer/innen (TN) lernen in kurzen Theoriesequenzen die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg kennen. In vielen Übungen, einzeln und in Gruppen, wird das Gelernte in die Praxis umgesetzt. Beispiele aus dem eigenen Erfahrungsbereich werden aufgegriffen, analysiert und gewandelt. Die TN erfahren wie, bzw. was wertschätzende Kommunikation bewirkt und welche Rolle sie im privaten und im beruflichen Alltag spielt.

- Durchführung:** **Gertz & Team**
- Wann:** Sa 19.03.2011 und So 20.03.2011
- Trainer/innen:** Jutta von der Decken  
Kommunikation und Coaching, GfK-Trainerin
- Preis:** 199.- € (incl. Pausenverpflegung und Unterlagen)\*  
(maximal 12 Teilnehmer/innen)
- Anmeldung:** per Mail [gg@gertzundteam.de](mailto:gg@gertzundteam.de) oder Tel. 06441-44 44 272  
Der Platz gilt als verbindlich gebucht, wenn der Seminarbeitrag auf dem Konto von Gertz & Team, Sparkasse Wetzlar, Kontonr. 19000363, BLZ 51550035 eingegangen ist. Bei Abmeldungen, 3 Tage und weniger vor dem Training, ist der gesamte Preis fällig, es sei denn, es kann eine Ersatzperson benannt werden.

---

\* Mittagessen kann in einem Lokal in Wetzlar eingenommen werden