

# Wie sage ich es denn?

Erfolgreich kommunizieren in Beruf und Familie



**Samstag, 27. Oktober 2018**

**9.00 bis 17.00 Uhr**

Mehr zu hören als zu reden  
solches schuf uns die Natur,  
sie versah uns mit zwei Ohren,  
doch mit einer Zunge nur.

Gottfried Keller

Wir kommunizieren viel und schnell, häufig elektronisch und nicht immer achtsam. Kommunikation ist störungsanfällig. Gelingende Kommunikation beginnt mit Zentrierung, mit Zuwendung und mit Zuhören. Sie wird von offenem Geist und offenem Herzen getragen; sie fragt und fragt nach. Sie will wissen und begreifen. Gelingende Kommunikation verwandelt die Kommunizierenden. Sie führt zum Verstehen und zur Verständigung.

## **Ziele**

Stärkung der Kommunikationskompetenz in Alltagssituationen in Beruf und Familie; ganz besonders in schwierigen Situationen und Konstellationen.

## **Inhalte**

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg (GFK), Kommunikationstheorie nach Schultz von Thun, Aspekte der non-verbalen Kommunikation, Konflikteskalation nach F. Glasl, Gesprächs- und Fragetechniken. Achtsamkeits-, Präsenz- und Gelassenheitstraining.

## **Methode**

Impulsreferat, Theorien, Übungen, Rollenspiele, Reflexion.

## **Kursleitung**

Urs Becker, lic.iur. Mediator SDM und Coach; [www.ursbecker.ch](http://www.ursbecker.ch)

## **Anmeldung**

Internet: [www.herzberg.org/anmeldung](http://www.herzberg.org/anmeldung)

Email: [info@herzberg.org](mailto:info@herzberg.org)

oder via Telefon 062 878 16 46

## **Kurskosten**

Inkl. Mittagessen

CHF 190.--

Anmeldeschluss ist der 10. Oktober 2018



HAUS FÜR BILDUNG UND BEGEGNUNG

**HERZBERG**

CH-Asp ob Aarau

062 878 16 46

[www.herzberg.org](http://www.herzberg.org)

[info@herzberg.org](mailto:info@herzberg.org)