

# Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Rolf Bánteli

Sa 8. Juni 2024

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns mit dem Gegenüber in Verbindung zu kommen. Wenn man die GFK allerdings zu formal anwendet, kann genau das Gegenteil passieren. Deshalb ist es hilfreich, alltagstaugliche Formulierungen zu finden, die das Gegenüber erreichen können. An diesem Vertiefungstag werden wir mit verschiedenen Übungen versuchen eine alltagstaugliche GFK-Sprache zu finden.

Und wir werden weitere Themen anschauen, die im Alltag hilfreich sind:  
Wie gehe ich mit einem Nein meines Gegenübers um. Und wie kann ich empathisch mit mir selber umgehen, wenn ich mich kritisiere.

Zeit: Sa 8 Juni 2024, 10.00 – 17.30 Uhr  
Leitung: Rolf Bánteli  
Ort: Winterthurerstrasse 143, 8057 Zürich  
Kontakt: 079 384 34 12  
Anmeldung: auf [www.gewaltfreikommunizieren.ch](http://www.gewaltfreikommunizieren.ch)  
Kosten: CHF 230.–

