

Gewaltfreie Kommunikation

Ärger transformieren

Ricarda Beilharz, Rolf Bächteli

Sa 10. November



In der GFK verstehen wir Ärger als ein Gefühl, das im Zusammenhang steht mit Gedanken von „richtig und falsch“. Ärger ist ein wertvoller Hinweis dafür, dass die eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen und dass man jemandem dafür die Schuld gibt. Wenn man aus der Ärgerenergie heraus spricht, ist es jedoch unwahrscheinlich, dass die eigene Bitte gehört wird und die Bedürfnisse erfüllt werden. In diesem Vertiefungsseminar werden wir lernen, wie man Ärger transformieren kann.

Zeit: Sa 10. November 2018, 10.00 – 17.30 Uhr
Leitung: Ricarda Beilharz (www.ricarda-beilharz.de), Rolf Bächteli
Ort: Winterthurerstrasse 143, 8057 Zürich
Kontakt: 079 384 34 12
Anmeldung: www.gewaltfreikommunizieren.ch
Kosten: CHF 200.–

