

# Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Rolf Bánteli

Sa 13. Februar 2027

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 13. Februar 2027, 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 230.00

