

# Wertschätzend und klar kommunizieren. Vertiefung für Paare.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

**Rolf Bünteli**

Dr. sc. nat., zert. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Craniosacral Therapeutzert.

**Nadia Biondini**

Assistenztrainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Datum: Sa 18. Februar 2023  
Zeit: 10.00 – 13.00, 14.30 – 17.30 Uhr  
Ort: Winterthurerstr. 143, 8057 Zürich



## Inhalte

In unseren Vertiefungsseminaren für Paare üben wir:

- Gespräche zu führen, die beide Seiten berücksichtigen
- wie man ein Nein ausdrücken und entgegennehmen nehmen kann
- wie man mit Ärger umgeht
- wie man sein Bedauern ausdrückt - anstatt sich zu entschuldigen
- wie man empathisch zuhören kann
- wie wir selbst die Verantwortung für unsere Bedürfnisse übernehmen

## Kosten

210.- pro Person (Ermässigung nach Absprache)

## Durchführung

min. 2 Paare bis max. 5 Paare  
Durchführungsbestätigung 2 Wochen vor Beginn

## Vorkenntnisse

Einführungsseminar besucht

## Seminarleitung

Rolf Banteli, Friedheimstr. 24, 8057 Zürich, 079 384 34 12  
rolfbaenteli@gmx.ch, [www.gewaltfreikommunizieren.ch](http://www.gewaltfreikommunizieren.ch)  
Nadia Biondini, nbjcoaching@protonmail.com

## Anmeldung

auf [www.paarseminare.ch](http://www.paarseminare.ch)

