

Gewaltfreie Kommunikation

Mit Schuld und Scham umgehen

Ricarda Beilharz, Rolf Bächteli

Sa 3. März



Schuld und Scham sind Emotionen, die wir alle kennen, aber meist nicht haben wollen.

Die "gesunde" Schuld und Scham sind hilfreiche Signale, wie wir unser Verhalten verändern können.

Die "toxische" Schuld und Scham hingegen, blockieren und lähmen uns. In diesem Seminar werden wir anschauen und üben, wie wir damit umgehen und diese Blockade auflösen können.

Zeit: Sa 3. März 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.–

