

Gewaltfreie Kommunikation

Mit Schuld und Scham umgehen

Ricarda Beilharz, Rolf Bánteli

Sa 14. November 2020



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 14. November 2020, 10.00 – 17.30 Uhr
Leitung: Ricarda Beilharz (www.ricarda-beilharz.de), Rolf Bánteli
Ort: Winterthurerstrasse 143, 8057 Zürich
Kontakt: 079 384 34 12
Anmeldung: auf www.gewaltfreikommunizieren.ch
Kosten: CHF 200.–

