



kommuniKUNST

Die Kraft der bewussten Sprache

kommuniKUNST Grundlagen – Modul I & II

Das Kommunikations-Training

Dieser Kurs wendet sich an Eltern, die ihre Beziehung zu ihren Kindern bewusster, wertschätzender, konstruktiver und friedlicher gestalten möchten. Er basiert auf dem Kommunikationsmodell von Thomas Gordon sowie den Theorien von Eric Berne, Marshall B. Rosenberg und anderen und besteht aus zwei Modulen.

Im Modul I «Bewusst & klar kommunizieren in der Familie» erfährst du...

- wie du deine Umwelt bewusst wahrnimmst und Menschen und Situationen neutral begegnest.
- wie du (Problem-)Situationen im Alltag einordnest und mit dem passenden Werkzeug angehst.
- wie du bewusst für dich selbst sorgst und deine Batterien auflädst, damit du für dich und dein Umfeld da sein kannst.
- wie du deine Bedürfnisse und Gefühle klar & bewusst mitteilst, so dass dein Gegenüber dich wahrnimmt.
- wie du bewusst «nein» sagst und so auf wertschätzende Art deine Grenzen setzt.
- wie du bewusst und aufmerksam zuhörst, so dass sich dein Gegenüber wirklich verstanden fühlt.

Im Modul II «Bewusst & konstruktiv mit Konflikten umgehen» lernst du...

- welche unterschiedlichen Arten von Konflikten es gibt und wie du diese erkennst.
- welche verschiedenen Arten der Konfliktlösung existieren.
- wie du Konflikte gemeinsam mit allen Beteiligten konstruktiv löst, so dass sich alle als Gewinner fühlen.
- wie du bewusst mit unterschiedlichen Wertansichten umgehen kannst.

Modul I «Bewusst & klar kommunizieren»

Termine:

Ort / Zeit:

08. / 15. / 22. / 29. März, 05. / 12. April 2022
Online – Zoom / 19:00 – 21:30 Uhr

Modul II «Bewusst & konstruktiv mit Konflikten umgehen»

Termine:

Ort / Zeit:

23. / 30. Aug., 06. / 13. / 20. / 27. Sep. 2022
Online – Zoom / 19:00 – 21:30 Uhr

Im Kursgeld inbegriffen (pro Modul):

- 6 Unterrichtseinheiten à 2 1/2 Stunden
- 3 x 30 Minuten persönliches Online-Coaching
- Kursunterlagen

Kursgeld:

- CHF 490.00 pro Modul wenn einzeln gebucht
- CHF 880.00 für 2 Module wenn gleichzeitig gebucht

Anmeldung & Info:

www.kommunikunst.ch