

## Termine

23./24.03.2019 Modul 1  
27./28.04.2019 Modul 2  
29./30.06.2019 Modul 3  
20./21.07.2019 Modul 4  
14./15.09.2019 Modul 5  
16./17.11.2019 Modul 6  
18./19.01.2020 Modul 7

## Zeiten

Samstag 10 – 18 Uhr  
Sonntag 9.30 – 16 Uhr  
zwischen den Terminen treffen sich die TeilnehmerInnen um gemeinsam zu üben (bitte diese Zeit mit einplanen)

## Seminarort

80802 München-Schwabing

**Seminarbetrag** 1.420,- Euro  
(darin sind 19% MwSt enthalten)  
Ratenzahlung ist möglich

## Anzahl TeilnehmerInnen

mindestens 6 und maximal 12  
ab 8 TeilnehmerInnen arbeite ich mit Assistenz

## Anmeldung

Per Telefon 089-395443 oder Email an [info@sachers-training.de](mailto:info@sachers-training.de)

Mit der Anmeldebestätigung ist der Platz für Sie gebucht.

Da ich zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation bin, können Sie 14 Tage für die Anerkennung und/oder Zertifizierung anrechnen lassen.

## Leitung

Elisabeth Sachers  
Dipl.-Ing., Dipl.-Wirtsch.Ing  
International zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
Anerkannte Trainerin im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®



Trautenwolfstr. 9  
80802 München

089 - 39 54 43  
0160 - 550 43 25

[info@sachers-training.de](mailto:info@sachers-training.de)  
[www.sachers-training.de](http://www.sachers-training.de)



## Voraussetzungen für die Ausbildung

Ein persönliches Gespräch, um Ihre Erwartungen an die Ausbildung kennen zu lernen und gegebenenfalls Fragen zu klären.

Dauer: 30 - 60 Minuten; falls Sie nicht in München leben, ist das Gespräch auch telefonisch möglich.

Weiter gibt es keine Voraussetzungen, jedoch empfehle ich vorab den Besuch eines Einführungsseminars in Gewaltfreier Kommunikation

oder das Lesen folgender Literatur:  
Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens, Marshall B. Rosenberg

# Berufsbegleitende Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation



## Jahrestraining in 7 Modulen

**ELISABETH SACHERS**

Empathie und klare Worte

## Ausbildungsinhalte (Modul 1-2)

### Modul 1 – Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

- persönliche Ziele und Visionen
- Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation
- die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
  - Beobachtungen statt Interpretationen
  - Gefühle statt Gedanken
  - Bedürfnisse statt Strategien
  - Kriterien für erfolgreiche Bitten
- Empathie
- Umgang mit Ärger
- das 4-Ohren-Modell nach M. Rosenberg



*Sich an Visionen ausrichten, Träume verwirklichen und Ziele erreichen*

### Modul 2 – Selbstempathie: innere Klarheit als Basis für kraftvollen Selbstausdruck

- Selbst-Empathie-Prozesse begleiten
- Transformationsprozesse für Ärger und Schuld
- Kollegiale Empathie
- Dankbarkeit und den Boden für Wertschätzung bereiten (Selbstwertschätzung)
- Lob versus Wertschätzung

## Ausbildungsinhalte (Modul 3-5)

### Modul 3 – Empathie: die Brücke zu meinen Mitmenschen

- Umgang mit Urteilen, Kritik und Vorwürfen
- Gespräche vorbereiten und führen
- „Nein“ hören (bzw. das „Ja“ hinter dem „Nein“)
- Umgang mit Entschuldigungen (entschuldigen versus bedauern)
- Entscheidungen treffen im Einklang mit dem inneren Team



*Beziehungen erfüllend gestalten*

### Modul 4 – Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Umfeld

- Gefühle und Bedürfnisse im Arbeitskontext
- Selbst-Empathie zur Verarbeitung von Misserfolgen
- Umgang mit Fehlern; Fehlerkulturen, die Entwicklung und Lernen fördern
- „Nein“ sagen – Grenzen setzen
- Feedback und Aufrichtigkeit

### Modul 5 – Führung mit Gewaltfreier Kommunikation

- Kritikgespräche führen
- Entscheidungen treffen
- Delegieren
- Feedback und Wertschätzung kultivieren

## Ausbildungsinhalte (Modul 6-7)

### Modul 6 – persönliche Entwicklungsprozesse

- Umgang mit Scham
- Selbstsaboteuren auf die Schliche kommen und zu Freunden machen
- Versöhnung mit alten Verletzungen



*Potenziale erblühen lassen*

### Modul 7 – Gewaltfreie Kommunikation in Gruppen

- tragfähige Entscheidungen in Gruppen treffen
- konstruktive Interventionen in Besprechungen
- aufrichtig und gleichzeitig wertschätzend unterbrechen



*In Verbindung mit der Kraft und Schönheit der Bedürfnisse leben*