

Termine

Achtung Terminänderung!
Modul 1 beginnt am Vorabend:
20.3.2020 um 19 - 21 Uhr
21./22.03.2020 Modul 1
25./26.04.2020 Modul 2
20./21.06.2020 Modul 3
18./19.07.2020 Modul 4
12./13.09.2020 Modul 5
14./15.11.2020 Modul 6
16./17.01.2021 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
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
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 Selbstaussdruck

- 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