

Gewaltfreie Kommunikation - Kommunikation die Verbindung schafft, Modul 1

Möchten Sie die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation kennen lernen und anhand von Beispielen aus Ihrem Alltag üben und vertiefen? Wenn der Kommunikationsfluss ins Stocken gerät, haben wir schnell Zugriff zu Vorwürfen und Bewertungen. Wie kann ich mit Konflikten umgehen und herausfinden was die eigentliche Botschaft sein könnte? In der gewaltfreien Kommunikation wird die Verbindung zwischen den Menschen in den Vordergrund gestellt und kann somit eher helfen eine Konfliktsituation zu entwirren. In diesem Kurs erhalten Sie Instrumente um z.B. Ihre Anliegen besser vertreten zu können sowie auch einen respektvollen Umgang zu pflegen. Danach lässt sich kreativ und gemeinsam nach Lösungen suchen, welche die Bedürfnisse aller berücksichtigen.

Inhalt

- Wie reagiere ich in einem Konflikt?
- Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse und die der Anderen?
- Wie kann ich mitteilen, was mir wichtig ist, ohne Andere zu verletzen?
- Wie kann ich zuhören, ohne die Dinge persönlich zu nehmen?
- Wie begegne ich mir und Anderen mit Respekt und Einfühlung?
- Üben mit eigenen Beispielen und im Austausch in Klein- und Grossgruppen

Zielgruppe

Pflegehelfer/-innen SRK, Assistentin/Assistent Gesundheit und Soziales (AGS), Fachangestellte Betreuung, Fachangestellte Gesundheit, diplomierte Pflegefachpersonen (HF) aus Spitex und Heimbereich, Personal Behindertenpflege, pflegende Angehörige

Nutzen

Nach Besuch des Kurses sind Sie in der Lage

- Ihre eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen und zu kommunizieren.
- bedürfnisorientierter zuzuhören, was der erste Schritt zur Deeskalation sein kann.

Info

Kurs-Nr.	20-82
Datum	4. Februar 2020
Tag/Zeit	Dienstag, 9-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr
Dauer	1 x 6 Std.
Kosten	CHF 190.–
Leitung	Sylvie Hörning, lic.iur., CNVC-zert. Trainerin in gewaltfreier Kommunikation nach M.B. Rosenberg,
Besonderes	Bei Buchung und Bezahlung aller 3 Module reduziert sich der jeweilige Kurspreis um 5%.
Max. Anzahl Teilnehmende	18

Gewaltfreie Kommunikation – Grenzen setzen, Nein sagen, Modul 2

Klare Grenzen zu setzen scheint ein schwieriges Unterfangen zu sein: Einerseits, ist uns das sehr wichtig, andererseits möchten wir unser Gegenüber nicht vor den Kopf stossen. Wie können wir Nein sagen, ohne damit der Beziehung zu schaden? Wie können wir Nein hören, ohne es persönlich zu nehmen? In diesem Tagesworkshop erforschen wir gemeinsam anhand persönlicher Beispiele, wie wir Grenzen setzen, was uns davon abhält, Nein zu sagen und gleichzeitig, wie wir mit einem Nein von anderen umgehen.

Inhalt

- Erkennen der eigenen Grenzen und sie klar mitteilen
- Die Grenzen des Gegenübers respektieren
- Die Bedürfnisse hinter den Grenzen erkennen
- Wozu sage ich ja, wenn ich nein sage?

Zielgruppe

Pflegehelfer/-innen SRK, Assistentin/Assistent Gesundheit und Soziales (AGS), Fachangestellte Betreuung, Fachangestellte Gesundheit, diplomierte Pflegefachpersonen (HF) aus Spitex und Heimbereich, Personal Behindertenpflege, pflegende Angehörige

Nutzen

Nach dem Besuch des Kurses haben Sie Kenntnisse über das Setzen von Grenzen

Teilnahmevoraussetzung

Besuch des Kurses «Gewaltfreie Kommunikation – Kommunikation, die Verbindung schafft» oder eines gleichwertigen Kurses

Info

Kurs-Nr.	20-83
Datum	11. Februar 2020
Tag/Zeit	Dienstag, 9-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr
Dauer	1 x 6 Std.
Kosten	CHF 190.-
Leitung	Sylvie Hörning, lic.iur., CNVC-zert. Trainerin in gewaltfreier Kommunikation nach M.B. Rosenberg,
Besonderes	Bei Buchung und Bezahlung aller 3 Module reduziert sich der jeweilige Kurspreis um 5%.
Max. Anzahl Teilnehmende	18

24.10.19 bw

Gewaltfreie Kommunikation - Empathie und Wertschätzung, Modul 3

Eine ehemalige Kursteilnehmerin hat den Inhalt des Kurses folgendermassen erlebt und zusammengefasst:

„Wenn mir jemand wirklich zuhört, ohne mich zu verurteilen oder viele Ratschläge zu erteilen, fühlt sich das richtig gut an. Da gewinne ich Klarheit und kann die nächsten Schritte tun.“

“Wenn es überhaupt ein Geheimnis des Erfolges gibt, so besteht es in der Fähigkeit, sich auf den Standpunkt des anderen zu stellen und die Dinge ebenso von seiner Warte aus zu betrachten wie von unserer“.

Henry Ford (1863-1947). In der Wertschätzung drücken wir aus, was unser Gegenüber gemacht oder gesagt hat, das zum Erfüllen unserer Bedürfnisse beigetragen hat.

Inhalt

- Die Kraft der Empathie und der Selbstempathie
- Erlernen des Prozesses des einfühlsamen Zuhörens
- Wertschätzung, Dankbarkeit
- Üben mit eigenen Beispielen und im Austausch in Klein- und Grossgruppen

Zielgruppe

Pflegehelfer/-innen SRK, Assistentin/Assistent Gesundheit und Soziales (AGS), Fachangestellte Betreuung, Fachangestellte Gesundheit, diplomierte Pflegefachpersonen (HF) aus Spitex und Heimbereich, Personal Behindertenpflege, pflegende Angehörige

Nutzen

Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage

- die Technik des einfühlsamen Zuhörens in der Praxis umzusetzen
- verschiedene Gesprächsformen zu unterscheiden

Teilnahmevoraussetzung

Besuch des Kurses „Gewaltfreie Kommunikation – Kommunikation die Verbindung schafft“ oder eines gleichwertigen Kurses.

Info

Kurs-Nr.	20-84
Datum	18. Februar 2020
Tag/Zeit	Dienstag, 9-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr
Dauer	1 x 6 Std.
Kosten	CHF 190.-
Leitung	Sylvie Hörning, lic.iur., CNVC-zert. Trainerin in gewaltfreier Kommunikation nach M.B. Rosenberg,
Besonderes	Bei Buchung und Bezahlung aller 3 Module reduziert sich der jeweilige Kurspreis um 5%.
Max. Anzahl Teilnehmende	18