

## Termine

1. Modul am 18./19.09.2021 Online
2. Modul am 13./14.11.2021 Online
3. Modul am 15./16.01.2022 Online
4. Modul am 19./20.02.2022 Online
5. Modul am 12./13.03.2022 Online
6. Modul am 07./08.05.2022 Online
7. Modul am 25./26.06.2022 Online

optional buchbar (vertiefende Übungen)

02./03.04.2022 Präsenz

23./24.07.2022 Präsenz

## 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 für Präsenz

Siegesstr. 31, 80802 München

**Seminarbetrag** 1.420,- Euro  
(darin sind 19% MwSt enthalten)  
zzgl. 50 € je Präsenzwochenende  
Ratenzahlung ist möglich

## Anzahl TeilnehmerInnen

mindestens 6 und maximal 10

## Anmeldung

Per Telefon 089-395443 oder Email an [elisabeth@sachers-training.de](mailto:elisabeth@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 alle 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®



80802 München

089 - 39 54 43  
0152 - 04424987

[elisabeth@sachers-training.de](mailto:elisabeth@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 7 Online- und 2 Präsenz-Module

**ELISABETHSACHERS**

Empathie und klare Worte

## Ausbildungsinhalte (Modul 1-2)

### Modul 1 – Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

- ▶ persönliche Ziele und Visionen
- ▶ Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation
- ▶ die drei Prozesse: Selbstempathie, Empathie und Aufrichtigkeit
- ▶ die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
  - Beobachtungen statt Interpretationen
  - Gefühle statt Gedanken
  - Bedürfnisse statt Strategien
  - Kriterien für erfolgreiche Bitten
- ▶ Umgang mit Ärger



*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
- ▶ Lob versus Wertschätzung im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation
- ▶ Dankbarkeit und den Boden für Wertschätzung bereiten (Selbstwertschätzung)

## Ausbildungsinhalte (Modul 3-5)

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

- ▶ Beschwerdemanagement: die Anliegen hinter Beschwerden und Vorwürfen erfassen
- ▶ das 4-Ohren-Modell nach M. Rosenberg
- ▶ Gespräche vorbereiten und führen
- ▶ „Nein“ hören (bzw. das „Ja“ hinter dem „Nein“)
- ▶ Umgang mit Entschuldigungen (entschuldigen versus bedauern)



*Beziehungen erfüllend gestalten*

### Modul 4 – Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Umfeld

- ▶ Gefühle und Bedürfnisse im Arbeitskontext
- ▶ „Nein“ sagen – Grenzen setzen
- ▶ Umgang mit indirekten Bitten
- ▶ sich kraftvoll und angemessen für die Erfüllung von Bitten einsetzen
- ▶ Feedback und Aufrichtigkeit
- ▶ Feedback holen, welches dienlich ist

### Modul 5 – Führung mit Gewaltfreier Kommunikation

- ▶ Kritikgespräche führen
- ▶ Umgang mit dem/der inneren KritikerIn
- ▶ Entscheidungen treffen
- ▶ Delegieren
- ▶ Feedback und Wertschätzung kultivieren

## Ausbildungsinhalte (Modul 6-7)

### Modul 6 – persönliche Entwicklungsprozesse

- ▶ Selbstsaboteuren auf die Schliche kommen und zu Freunden machen
- ▶ Entwicklungsfelder in der Gewaltfreien Kommunikation
- ▶ Umgang mit eigenen Feindbildern und Vorurteilen
- ▶ Versöhnung mit alten Verletzungen



*Potenziale erblühen lassen*

### Modul 7 – Gewaltfreie Kommunikation in Gruppen

- ▶ tragfähige Entscheidungen in Gruppen treffen
- ▶ wertschätzend unterbrechen
- ▶ konstruktive Interventionen in Besprechungen
- ▶ Einwänden und Fragen begegnen
- ▶ persönliche Wirksamkeit



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