

## Die Trainerinnen:



**Vera Heim**  
Ehemalige Börsenhändlerin mit Führungserfahrung im Banken- und IT-Bereich, zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC und Fachverband), Management-Coach. Sie ist Geschäftsführerin von The Coaching Company und Co-Autorin diverser Bücher.



**Brigitte von Burg**  
Kooperationspartnerin von The Coaching Company. Sie ist Dipl. Mittelschullehrerin und bringt Führungserfahrung im HR-Bereich einer Schweizer Grossbank mit. Coach und anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®.

### Anmeldung per Post, Fax, oder via Internet

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit weiteren Informationen zur Anreise.

The Coaching Company, Vera Heim, In der Teien 6, 8700 Küsnacht ZH  
Fon +41 44 500 99 00, [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch), [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch)

### Ich nehme an folgendem Seminar teil:

- ☐ 26-E-6 Sa. 24. – So. 25. Oktober 2026
- ☐ 26-E-7 Do. 26. – Fr. 27. November 2026
- ☐ 27-E-1 Sa. 06. – So. 07. Februar 2027
- ☐ 27-E-2 Sa. 10. – So. 11. April 2027
- ☐ 27-E-3 Do. 17. – Fr. 18. Juni 2027
- ☐ 27-E-4 Do. 26. – Fr. 27. August 2027
- ☐ 27-E-5 Sa. 02. – So. 03. Oktober 2027
- ☐ 27-E-6 Do. 02. – Fr. 03. Dezember 2027

Seminarpreis: jeweils 650 CHF / 600 CHF\* für 2 Seminartage

\*Frühbuchsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn.

Melden Sie sich zu zweit oder in Gruppen zu einem Einführungsseminar an und profitieren Sie bis zum 31.12.2026 von folgender Preisreduktion pro Person:

- 10 % bei zwei Personen
- 15 % bei drei Personen
- 20 % ab vier Personen

Die Anmeldungen müssen zum gleichen Zeitpunkt erfolgen.

Der Rabatt ist nicht kumulierbar.

Mehr Infos unter:  
[www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

### Anerkennung

Alle Kurse werden vom Center for Nonviolent Communication ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)) und vom Fachverband Gewaltfreie Kommunikation anerkannt.



Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass meine Anmeldung verbindlich ist und ich die Rücktrittsbedingungen akzeptiere.

☐ Herr ☐ Frau Name/Vorname .....

Firma ..... Telefon/Fax .....

E-Mail ..... Funktion/Abteilung .....

Strasse/Postfach .....

Land/PLZ/Ort .....

Datum/Unterschrift .....

### Rücktrittsvereinbarung

Bei Rücktritt bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn verrechnen wir eine Bearbeitungspauschale von 100 CHF. Danach berechnen wir 50% der Seminarkosten und ab 14 Tagen vorher wird der volle Betrag fällig. Kann eine Ersatzperson gestellt werden, entfallen diese Kosten.



## EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

nach Marshall B. Rosenberg

2-tägige Einführung mit The Coaching Company



Entdecken Sie die Kraft einer Sprache, die Beziehung  
und Kooperation fördert.

Nächste Termine:

Sa. 24. Oktober – So. 25. Oktober 2026

Sa. 26. November – So. 27. November 2026

Sa. 06. Februar 2027 – So. 07. Februar 2027

Weitere Termine siehe [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) und Anmeldetalon

**TOP!**  
inkl. sechswöchigem  
Lernprogramm!

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

In unserem täglichen Sprachgebrauch gehören Schuldzuweisung, Kritik und Urteile zum Alltag. Dies kann für den Gesprächsverlauf fatale Folgen haben: Gegenangriffe, Drohungen und verhärtete Fronten führen dazu, dass Konflikte eskalieren, Verletzungen stattfinden und die Chancen auf gemeinsame Lösungen schwinden. Das kostet Zeit, Nerven und Geld.

Suchen Sie nach neuen Wegen, wie Sie

- Ihrem Anliegen Gehör verschaffen?
- Konflikte offen und wertschätzend ansprechen?
- verbale Attacken entschärfen und in ein konstruktives Gespräch umwandeln?
- Kritik und Urteile nicht mehr persönlich nehmen?

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) lernen Sie bei sich und Ihrem Gegenüber die Bedürfnisse und Gefühle zu hören und anzusprechen, die hinter Kritik, Urteilen und Argumenten stecken. Auf dieser Basis können neue Handlungsspielräume entstehen, Beziehungen gefördert und Vertrauen geschaffen werden.

## Ziel des Seminars

- Sie machen sich mit den Elementen des Modells vertraut.
- Sie lernen für Ihre eigenen Anliegen und Bedürfnisse einzustehen und dabei die Ihrer Gesprächspartner(innen) zu hören, wahr und ernst zu nehmen.
- Sie lernen die innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation kennen und werden sich bewusst, welchen Einfluss diese auf Ihr persönliches Kommunikations- und Konfliktverhalten hat.
- Sie trainieren Ihre Präsenz und Achtsamkeit in Gesprächssituationen.

## Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihr Sprachrepertoire und Ihre kommunikativen Handlungsspielräume.
- Sie drücken Ihre Anliegen klar aus und erhöhen somit die Chance verstanden zu werden.
- Sie steigern Ihre Gesprächskompetenz durch empathisches Zuhören.
- Sie fördern zwischenmenschliche Beziehungen und schaffen Raum für Win-Win-Lösungen.

## Teilnehmerfeedback

«Ich bin betroffen, wie viel Gewalt unsere Sprache enthält und erleichtert, dass es eine Alternative dazu gibt.»

«Für mich hat das Einführungsseminar die GFK erlebbar gemacht. Insbesondere die praktischen Übungen haben mich überzeugt.»



## Inhalte

- Herkunft, Hintergrund und Haltung des Modells
- Die Bedeutung von Bedürfnissen in der Kommunikation
- Das 4-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation
- Gesprächsvorbereitung
- Einfühlsames Zuhören (Empathie)
- Verbale Angriffe entschärfen
- Üben an eigenen Beispielen

## Arbeitsmethodik

Ein Wechselspiel zwischen Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenübungen sowie Rollenspielen ermöglicht persönliches Reflektieren und praxisnahes Lernen. Ein sechswöchiges webbasiertes Lernprogramm unterstützt im Anschluss an das Seminar den Transfer in den Alltag.

## Teilnehmerzahl

Aufgrund der praxisnahen Arbeit ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Wir empfehlen Ihnen eine frühzeitige Anmeldung. Die Teilnehmerzahl beläuft sich auf 6 bis maximal 12 Personen. Ab 11 Personen in der Regel Doppelmoderation.

## Trainingszeiten

1. Tag: 9.00–17.30 Uhr / 2. Tag: 9.00–17.15 Uhr

## Zielgruppe

Menschen, die ihr Repertoire kommunikativer Fähigkeiten ausbauen, ihre Beziehung zu sich selbst und anderen verbessern und ihre empathischen Fähigkeiten in Gesprächen vertiefen möchten.

## Seminarort

Seminarhaus am Goldbach, Goldbacherstrasse 20, 8700 Küsnacht.

Ab Zürich Hauptbahnhof alle 15 Minuten mit S6 oder S16 bis Bahnhof Küsnacht-Goldbach.

Fahrtzeit 9 Minuten + 5 Minuten Fussweg. Es sind 2 Gratisparkplätze vorhanden.

Wegbeschreibung unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

## Investition

650 CHF / 600 CHF\* für 2 Seminartage

\* Frühbuchungsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn