



Liebe Leserinnen und Leser,

Corona bestimmt immer noch einen grossen Teil unseres Lebens. Nach wie vor sind wir alle im sozialen Zusammenleben gefordert, denn unser Verhalten hat einen Einfluss auf andere. Die Pandemie macht deutlich, dass wir alle miteinander verbunden sind. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kann uns dabei unterstützen, die Bedürfnisse

aller im Auge zu behalten und gleichzeitig nach Alternativen zu suchen, für diese zu sorgen.

In diesem Magazin widmen wir uns dem Thema «Wechselseitige Abhängigkeit». Sie erfahren, wie Sie daraus Kraft schöpfen können, wie Sie sich selber darin Sorge tragen können, welche Lernchance die Krise mit sich bringt und wie Geschichten uns dabei unterstützen können, den Fokus in eine Richtung zu lenken, die uns stärkt. Viel Inspiration beim Lesen!
Vera Heim

» Mitarbeiterführung, von der Abhängigkeit ins Bewusstsein der Interdependenz

Wie Empathie dieses Bewusstsein stärkt

Die Corona Pandemie macht vielen bewusst, dass wir voneinander abhängig sind. Dies kann gerade im Führungsalltag frustrierend sein, wo man sich Kooperation für die Zielerreichung wünscht. Gelingt es jedoch, aus dieser Abhängigkeit heraus den Fokus auf das Bewusstsein der Interdependenz zu setzen, kann das ungeahnte Kräfte freisetzen.

Katharina leitet die Spitex in einer grösseren Gemeinde. Schon immer war es eine Herausforderung, die Einsatzpläne so zu gestalten, dass alle Mitarbeitenden zufrieden waren. Jetzt, in Zeiten von Corona, müssen die Pläne fast täglich angepasst werden. Zu den üblichen Krankheitsausfällen kommen nun auch noch Mitarbeitende, die in Quarantäne müssen. Diese ständigen Änderungen und die damit verbundene Ungewissheit nagen an Katharinas Nervenköstüm.

Heute ist erneut eine Krankheitsmeldung eingegangen. Beim Versuch, Ersatz zu finden, erhält sie eine Absage nach der anderen. Sie merkt, wie sich Ohnmacht in ihr breit macht und ist den Tränen nahe. Sie fühlt sich einsam und hilflos und denkt, dass sie von allen sitzen gelassen wird. Am liebsten würde sie alles hinschmeissen.

Ein wichtiger Grundpfeiler der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist die Differenzierung zwischen «Abhängigkeit», «Unabhängigkeit» und «Inter-

dependenz», also einer «wechselseitigen Abhängigkeit».

«Das Leben ist von Natur aus hochgradig interdependent.»

Stephen R. Covey

Befinden wir uns in der Abhängigkeit, glauben wir, dass wir unser Handeln nach den Bedürfnissen anderer richten, uns beugen müssen und keine andere Wahl haben. In diesem Denken gefangen fühlen wir uns oft einsam und hilflos. In der Unabhängigkeit dagegen erfüllen wir unsere Bedürfnisse autonom und verlieren dabei die Bedürfnisse anderer aus den Augen. Dies geschieht oft als rebellische Reaktion. Dahinter können eigene schmerzliche Erfahrungen mit Ohnmacht und Abhängigkeit stecken.

Fortsetzung auf Seite 4.



Absagen gehen an die Substanz

T C C O - M A G A Z I N
Ausgabe No. 22 / Januar 2021
Auflage 7'600

In diesem TCCO-MAGAZIN finden Sie folgende Themen

- Mitarbeiterführung, von der Abhängigkeit ins Bewusstsein der Interdependenz 1
- Stärken Sie mit Meditation Ihr Immunsystem Die Kraft der Achtsamkeit 2
- Der aktuelle Coaching-Fall
- Praxistransfer 3
- aus-probiert
- Wussten Sie schon, ...?
- Mitarbeiterführung, von der Abhängigkeit ins Bewusstsein der Interdependenz (Fortsetzung von S.1) 4
- Wie aus Herausforderungen Chancen werden 4-5
- auf-gelesen 5
- Nach Feierabend Die Kraft von Geschichten 6
- Seminare in Küsnacht ZH GFK Einführungs-Seminare Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren 7
- GFK Vertiefungs-Lehrgang 8
- GFK Praxis-Transfertage GFK ENT-wicklung Seminare T.E.A.M. – Tragfähige Entscheide Alle Miteinander 9
- Angebote für Unternehmen 10
- Das Trainerinnen-Team
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

» Stärken Sie mit Meditation Ihr Immunsystem

Die Kraft der Achtsamkeit

Kaum sind die Feiertage vorbei, holt uns in voller Fahrt der Berufsalltag wieder ein. Wie leicht geht da die Selbstfürsorge verloren, die gerade um diese Jahreszeit so wichtig ist. Hier eine Inspiration, wie Sie Ihr Immunsystem mit Achtsamkeit stärken können.

Unser Herz schlägt ohne dass wir etwas dazu tun müssen. Es hat die Fähigkeit, den zeitlichen Abstand zwischen zwei Herzschlägen wechselnden Herausforderungen anzupassen. Dies nennt man Herzfrequenzvariabilität (HRV). Eine hohe HRV ist ein Zeichen für eine gute Gesundheit. Bei Krankheit oder Stress verringert sich der HRV-Wert, z.B. wenn

unser Immunsystem durch eine Grippe geschwächt ist.

Mit der folgenden Achtsamkeits-Meditation von Gregg Braden, Bestsellerautor für Neurowissenschaft und Spiritualität, können Sie Ihrem Herz etwas Gutes tun, indem sie einen hohen HRV-Wert fördern und damit Ihr Immunsystem stärken.

1. Machen Sie es sich bequem.
2. Schliessen Sie Ihre Augen und legen Sie eine Hand aufs Herz.
3. Verlangsamten Sie Ihren Atem, indem sie beim Ein- und beim Ausatmen bis fünf zählen. Damit zeigen Sie Ihrem Körper, dass Sie in einem sicheren Umfeld sind und sich noch weiter

entspannen dürfen.

4. Denken Sie nun an einen Moment der Dankbarkeit, Liebe oder Fürsorge und spüren Sie, wie Ihr Körper auf diese Erinnerung reagiert. Geniessen Sie dieses angenehme Gefühl und verweilen Sie dort.

Wenn Sie diese Übung drei Minuten lang bewusst praktizieren, gibt es in Ihrem Körper gemäss Gregg Braden 13'000 biochemische Reaktionen, die den Körper stärken. Studien zufolge soll diese Wirkung rund sechs Stunden anhalten.

Probieren Sie es aus. Wie wirkt sich die Meditation auf Ihr Wohlbefinden aus?

Vera Heim

» Der aktuelle Coaching-Fall

Es gibt immer einen ressourcevollen Gegenspieler

Jeder Mensch reagiert anders auf die Corona-Krise – das Spektrum reicht vom Ausblenden der Gefahr bis hin zur Panik. Für alle gilt jedoch gleichermassen: Unsere Wahrnehmung wird durch unser Handeln, Denken und Fühlen beeinflusst. Gerade bei Unsicherheit und Angst kann der Fokus auf innere Kraftquellen zur Entspannung beitragen.

Lisas mentale Belastungsgrenze ist erreicht. In einem Coaching berichtet sie: «Das Corona-Virus verursacht lähmende Unsicherheit in mir und der ständige Stress bremst mich im Alltag aus.»

Das Gegenmittel für Unsicherheit ist Sicherheit

Die Coachin meint: «Ich schlage vor, wir erinnern Ihren Geist und Körper daran, dass es auch einen Zustand der Sicherheit gibt. So können Sie sich darauf konzentrieren, wenn die Unsicherheit Sie einholt.» Lisa: «Das hört sich gut an.»

Die Coachin steigt in den Prozess ein: «Denken Sie an eine Situation, in der sich das Bedürfnis nach Sicherheit erfüllt hat.» Lisa überlegt: «Lustig, da kommt mir meine Fahrprüfung in den Sinn. Ich war am Prüfungstag so voller Selbstvertrauen. Ich wusste, dass

ich die Prüfung bestehen werde.» Die Coachin möchte wissen: «Wie fühlt sich das in diesem Augenblick an, wenn sie daran zurückdenken? Wie reagiert Ihr Körper?» Lisa taucht ganz in die Erinnerung ein: «Nichts kann mich aus der Ruhe bringen. Mein Geist ist ruhig und mein Körper angenehm warm.» Die Coachin fährt weiter: «Bleiben Sie bei diesem Gefühl und atmen Sie mehrmals tief ein und aus.» Lisa lächelt: «Herrlich, das tut gut!»

Wir alle tragen Ressourcen in uns – wir müssen sie nur aktivieren

«Sie scheinen geradewegs darin zu baden», schmunzelt die Coachin, «denken Sie an eine zweite Situation, in der sich Ihr Bedürfnis nach Sicherheit erfüllt hat.» «Oh, da ist die Kunden-Präsentation von letzter Woche. Dank meiner guten Vorbereitung bin ich sicher ins Rennen gestartet.» «Wo im Körper fühlen Sie diese Sicherheit?» «Ich spüre meine aufgerichtete Wirbelsäule, die Schultern sind entspannt und mein Blick ist wach.» Die Coachin bittet Lisa auch hier einige Male tief ein- und auszuatmen. Auf die Frage nach einer weiteren Situation erinnert sich Lisa an das Autofahren im Linksverkehr in Australien. Was sich zu Beginn unsicher angefühlt hatte, wurde auf einmal

vertraut. Nachdem Lisa sich auch hier Zeit nimmt, dieses Gefühl im Hier und Jetzt zu erleben, will die Coachin wissen: «Wie geht es Ihnen jetzt nach dem Eintauchen in das Bedürfnis der Sicherheit?» «Ich merke, wie gut ich dieses Bedürfnis kenne und mir wird bewusst, wie oft sich Sicherheit in meinem Leben erfüllt.»

«Und wie geht es Ihnen jetzt in Bezug auf das Thema "Unsicherheit" im Zusammenhang mit Corona?» Lisa stutzt: «Ehrlich gesagt ist das grad weit weg. Aber natürlich ist das der Grund, warum ich hier bin. Zum Glück weiss ich jetzt, worauf ich mich konzentrieren und wie ich meine Ressourcen aktivieren kann, wenn die Unsicherheit wiederkommt.»

Susanne Ledergerber

Aktuell:



**Vera Heim
und
Gabriele
Lindemann**

**Beziehungskompetenz
im Beruf**

Brücken bauen mit Empathie
und Gewaltfreier
Kommunikation

11.95 CHF

Überall im Buchhandel
oder unter www.tcco.ch

Anzeige

» Praxistransfer

Ein Interview mit Carolina Mayer, Metallbauschlosserin in Ausbildung

Wie bist Du als junge Frau von Corona betroffen?

Ich bin dieses Jahr 18 Jahre alt geworden - also volljährig. Ich hatte mich sehr darauf gefreut und wollte so richtig ins Leben starten und meine Freiheit geniessen. Dann wurde ich von dem Virus abrupt ausgebremst.

Wie hast Du es geschafft, Dein Bedürfnis nach Freiheit zu zügeln?

Ich fokussierte mich auf andere Ziele, zum Beispiel darauf, die Autoprüfung abzulegen. Dies steht nun unmittelbar bevor. Im Normalfall hätte ich das sicher nicht in diesem Tempo hingekriegt. Darüber freue ich mich.

Dennoch, meine Freiheit fehlt mir schon. Aber ich habe mich entschieden, Rücksicht auf die anderen zu nehmen. Es gibt ein paar Menschen in meinem Umfeld, die zu einer Risikogruppe gehören und da möchte ich vorsichtig sein. Diese Menschen liegen mir sehr am Herzen.



Carolina Mayer

Kannst Du dieser Zeit etwas Positives abgewinnen?

Ja! Ich hätte nie gedacht, dass ich den Präsenzunterricht an der Berufsschule so vermissen könnte. Doch heute schätze ich die Struktur und die Begleitung, die ich dort bekomme sehr. Ohne Präsenzunterricht war viel mehr Selbstdisziplin gefordert. Mit dem Selbststudium konnte ich nicht so gut umgehen.

Zum Glück hatte ich in dieser Zeit meine beiden besten Freundinnen an meiner Seite. Diese Pandemie hat uns noch mehr zusammengeschweisst und unsere Freundschaft vertieft. Im Ausgang hätten wir getanzt und gefeiert, aber nie so viel geredet wie eben jetzt in dieser „anderen“ Zeit.

Hast Du während dieser „anderen“ Zeit auch Neues entdecken können?

Ich habe erfahren, dass ich mit viel weniger klarkomme als ich dachte. Mein Freund und ich wollten im Sommer 2020 nach Griechenland reisen, was nicht ging. Diese Ferien wären ein Highlight gewesen und sie haben mir auch gefehlt. Dennoch war es spannend festzustellen, dass es auch ohne Ferien im Ausland geht und wir den Sommer auch in der Schweiz geniessen konnten.

Danke für das Gespräch.

Susanne Ledergerber

» aus-probiert

Entspannung für die Augen und das Nervensystem

Mit der Verlegung des Arbeitsplatzes ins Homeoffice hat sich die Zeit, die viele von uns vor dem Bildschirm verbringen, erhöht. Der Arbeitsweg fällt weg, ebenso der Gang zum Sitzungszimmer, und unsere Augen sind viel intensiver auf den Bildschirm gerichtet als im Büro. Dieser fokussierte Blick führt zu einem starren Gesichtsausdruck, wie das auch bei Angst der Fall ist.

Augengymnastik kann Körper und Psyche unterstützen, wieder in die Balance zu kommen. Hier eine einfache Übung

dazu: Strecken Sie Ihre Arme nach vorn und falten Sie die Hände wie beim Beten. Halten Sie die Daumen dabei nach oben. Nun zeichnen Sie mit Ihren Daumen mehrmals eine grosse liegende Acht in die Luft und folgen der Bewegung mit Ihren Augen, ohne den Kopf dabei zu bewegen. Atmen Sie bewusst. Besonders gut tut diese Übung bei geöffnetem Fenster. Wie reagiert Ihr Körper auf die gelockerte Augenmuskulatur?



» Wussten Sie schon, ...?

... dass Ihre Gangart mitbestimmt, ob Sie eher positive oder negative Informationen aufnehmen? Der Psychologe Dr. J. Michalak von der Uni Witten DE fand heraus, dass sich Studierende mit einer aufgesetzt fröhlichen Gangart deutlich mehr positive Wörter aus einem Text merkten als solche mit einer gewollt depressiven Gangart. Bei Letzteren blieben eher negative Wörter hängen. Also hüpfen Sie!

» Mitarbeiterführung, von der Abhängigkeit ins Bewusstsein der Interdependenz

Wie Empathie dieses Bewusstsein stärkt (Fortsetzung von Seite 1)

In der Interdependenz sind wir uns bewusst, dass wir soziale Wesen sind, die gleichermaßen nach Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Autonomie streben. Wir wissen, dass wir einander brauchen, um unsere Ziele und Träume zu erreichen und dass deshalb die Bedürfnisse aller Beteiligten wichtig sind.

Katharina weiss aus Erfahrung, dass sie in diesem gestressten Zustand keine konstruktiven Gespräche führen kann. Sie braucht ein Time-out, bevor sie mit weiteren Mitarbeitenden Kontakt aufnehmen kann. In der Mittagspause ruft sie ihre Freundin Sara an und erzählt ihr von den Krankheitsausfällen und wie schwierig es ist, Ersatz zu finden: «Die lassen mich einfach hängen! Ich fühle mich so allein gelassen!» Sara hört eine Weile schweigend zu und forscht dann nach: «Katharina, fühlst Du Dich einsam und wünschst Dir ein Miteinander in dieser schwierigen Zeit?» Katharina schluchzt: «Ja, wir sitzen doch alle gemeinsam in diesem Schlamassel – ich habe mir das doch auch nicht ausgesucht!» Sie merkt, wie gut es ihr tut, dies auszusprechen. Im Geschäft versucht Katharina immer, die Fassung zu bewahren und souverän zu bleiben, aber innerlich fühlt es sich häufig anders an.

Ausgesprochene Gefühle verlieren ihre destruktive Kraft

«Weisst Du», fährt Katharina fort, «ich bin mittlerweile auch richtig erschöpft. Dieses ständige Anpassen an neue BAG-Richtlinien und andere äussere Umstände sind so was von anstrengend...» «Das hört sich so an, als sehnst Du Dich

nach Leichtigkeit, Ruhe und Entspannung?» folgt ihr Sara. «Meine Worte!», erwidert Katharina, «ich bin wirklich, wirklich erschöpft, brauche Ruhe und Entspannung.» Es entsteht eine Pause und Katharina merkt, wie sich etwas in ihr entspannt. Dann fährt sie fort: «Weisst Du, wenn meine Mitarbeitenden mir sagen, dass sie nicht noch mehr Einsätze leisten können, neige ich dazu, sie als egoistisch zu verurteilen, werde wütend und fordernd. Kein Wunder gehen die dann in den Widerstand ... Dabei ist ihre Abgrenzung ja ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge. Das brauche wir jetzt alle...»

Gemeinsam statt einsam!

Katharina atmet tief durch: «Das ist jetzt schon komisch. Vor zehn Minuten habe ich mich noch so einsam gefühlt. Jetzt sehe ich, dass wir alle im gleichen Boot sitzen und jede und jeder im Team mit der Ungewissheit und Erschöpfung zu kämpfen hat. Ich sehe, wie wir gemeinsam auf dieser stürmischen See rudern. Das gibt mir wieder Kraft! Danke fürs Zuhören Sara, das hat gutgetan! Jetzt rufe ich den nächsten Mitarbeiter an und bin zuversichtlich, einen Ersatz zu finden.»

Durch das empathische Ohr von Sara gelang es Katharina, von der Haltung der Abhängigkeit in das Bewusstsein der Interdependenz zu kommen. Obwohl die äusseren Umstände immer noch gleich sind, fühlt sie sich jetzt wieder in ihrer Kraft.

Zu wissen, in einer schwierigen Zeit nicht allein zu sein, stärkt.

Vera Heim

» Wie aus Herausforderungen Chancen werden

Ein Erfahrungsbericht

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wir alle haben unsere Routinen, im Privaten wie im Beruf. Das gibt uns Sicherheit und Orientierung. Neues hat es dabei manchmal schwer, sich zu entwickeln, wie Angies Erlebnis zeigt:

Ich (Angie) hatte mich zu einem Seminar in Gewaltfreier Kommunikation angemeldet. Kurz vor dem Seminartermin bekam ich eine E-Mail mit der Information, dass das Seminar wegen Corona online durchgeführt werden würde. Mein erster Gedanke war: «Wie ist das überhaupt möglich? Die physische Anwesenheit ist doch eine Notwendigkeit, gerade wenn es um das Zwischenmenschliche und Emotionen geht!»

Für einen kurzen Moment überlegte ich mir, das Seminar zu

verschieben. Doch mit diesem Gedanken meldete sich ein zweiter: «Ich hatte mich doch so auf die zwei Tage gefreut.» Nun begann die Argumentation in meinem Kopf: «Zwei Tage nur vor dem Bildschirm, ist mir das nicht zu viel? Ich sitze sonst schon viel am PC.» Und so landete ich in einer gedanklichen Zwickmühle. Deshalb entschied ich, eine Nacht darüber zu schlafen und die Anleitung für die Konferenz-Software im Mail genau zu studieren.

«Wir brauchen Erfahrungen, die uns heraus-, aber nicht überfordern»

Sie war leicht verständlich, und das gab mir Sicherheit und Vertrauen, dass ich das Technische hinkriegen würde. Zudem hätte ich einen Tag vor dem Seminar an einem Probe-

Anzeige

Seminar-Tipp:

WERTSCHÄTZEND FÜHREN – WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

Das Seminar zum Buch „Erfolgsfaktor Menschlichkeit“

Erfolgsfaktor Menschlichkeit

Lernen Sie, wie Sie mit einer klaren Sprache Raum für Eigenverantwortung, Initiative und Handlungsfähigkeit schaffen.

Nächste Termine:
22.–23. April und 19. Mai 2021
23.–24. September und 27. Oktober 2021

Mehr Infos siehe Seite 7 oder www.tcco.ch

lauf teilnehmen können. Auch das war beruhigend zu wissen. Mit der Zeit erkannte ich weitere positive Aspekte. So würden Anreise und Parkplatzsuche wegfallen. Also entschied ich mich, am Online-Kurs teilzunehmen.

«Unser Gehirn mag Neues, wenn es mit positiven Emotionen verbunden ist»

Ich loggte mich am Seminartag frühzeitig ein, und alles funktionierte reibungslos. Zu meiner Überraschung empfand ich es von Beginn an leicht, meine Präsenz am PC zu halten. Die eingeplanten Pausen und Auflockerungen gefielen mir und erfrischten mich. Obwohl alles über den Bildschirm stattfand, entstand Nähe zu den Teilnehmenden und den Seminarleitenden. Dies unterstützte mich im Lernen, so wie ich es mir gewünscht hatte. Ich erlebte die Kommunikation über den Bildschirm keinesfalls als Barriere. Der Austausch und die Gruppenübungen mit den anderen Kursteilnehmenden waren zudem inspirierend. Grossartig fand ich auch, dass die Kursleitung und die Teilnehmenden in den Gruppenübungen mir direkt zugewandt waren, so als stünden sie mir gegenüber. Ich muss sagen, ich war verblüfft. Mit solch positiven Erfahrungen hatte ich nicht gerechnet. Nach den beiden Seminartagen war ich zufrieden,

aber auch müde, weil ich so viel gelernt hatte – aber das wäre bei einem Präsenzkurs genauso gewesen.

Mein Fazit: Ich habe vieles über die GFK gelernt. Ich weiss jetzt z.B. auch, dass ich mir zu Beginn Sorgen machte, weil ich meine Bedürfnisse nach Lernen und Entwicklung gestillt haben wollte.

Diese Bedürfnisse haben sich zum Glück auch online mehr als erfüllt. Auch meine anfängliche Idee, dass die physische Anwesenheit eine Notwendigkeit sei, ist in den Hintergrund gerückt. Ich bin

sicher, gleich viel gelernt zu haben, als wenn die anderen Teilnehmenden und ich physisch anwesend gewesen wären.

«Etwas kindliche Neugier zu bewahren, bewährt sich auch im Erwachsenenalter»

Diese Erfahrung macht mir Mut, eingefahrene Vorstellungen zu lockern und offener für Neues zu sein. Oder wie Einstein schon sagte: «Lernen ist Erfahrung, alles andere ist Information.»

Angie Caruso, Sachbearbeiterin



Online-Seminare bei www.tcco.ch sind kurzweilig und verbindend

» auf-gelesen

Ein Buch für Sie entdeckt: «Gewaltfreie Kommunikation im Gesundheitswesen»



Melanie Sears ist in der Pflege tätig. Ihr Buch hat mich in vielerlei Hinsicht persönlich abgeholt. Viele Herausforderungen, die sie beschreibt, prägen auch meinen Alltag als Pflegefachperson. Die Bedürfnisse nach verstanden und gehört werden haben sich für mich beim Lesen erfüllt.

Im Zentrum des heutigen Gesundheitswesens steht immer mehr die reine Medi-

zin und Technik, um den Körper zu heilen. Vom Patienten wird erwartet, dass seine Heilung nach Drehbuch erfolgt. Dabei geht vergessen, dass die persönliche Kommunikation die für die Heilung der Patienten, aber auch das Gesundbleiben des Pflegepersonals ebenso wichtig ist. Beim Pflegepersonal löst das Frust aus. Es wünscht sich, dass die psychische Gesundheit denselben Stellenwert bekommt wie die medizinische Behandlung. Es scheint, als diene der Mensch immer mehr dem System statt das System den Menschen.

Was mir an diesem Buch gefällt ist, dass die Autorin den kommunikativen Fähigkeiten einen hohen Stellenwert beimisst. Mit einer fundierten Einführung in die GFK zeigt sie auf, dass Gespräche kurz sein können und Empathie Platz hat. Es macht mir Mut, dass ich mit der Art, wie ich kommuniziere, auch etwas für mein Wohlbefinden in diesem Beruf tun kann.

Isabelle Christen

Information in eigener Sache:

Der Umwelt zuliebe publizieren wir unser beliebtes Magazin nur noch einmal im Jahr in Papierform. Möchten Sie sich trotzdem von unseren Artikeln inspirieren lassen? Dann folgen Sie uns auf Facebook, Instagram und Linked-in.



»» Nach Feierabend

Die Kraft von Geschichten

Die innere Mitte zu finden, ganz bei sich zu sein, ist wohl etwas, das wir uns alle wünschen. Speziell wenn die Lebensumstände herausfordernd sind. Wie kann es gelingen, trotz Turbulenzen die Ruhe in sich selbst zu finden? Lesen Sie, wie Andreas das mit Hilfe einer Geschichte gelingt.

Andreas hat sich bei einem Unfall die rechte Hand gebrochen. Alltägliche Dinge wie anziehen, Zähne putzen, Flaschen öffnen und arbeiten am PC gehen nicht so wie gewohnt. Es gibt Tage, an denen er das ganz gut wegstecken kann. An anderen jedoch fühlt er sich ohnmächtig und kann seine Abhängigkeit kaum ertragen.

Heute ist wieder so ein Tag – er arbeitet so gut es geht, aber mit nur einer Hand E-Mails zu beantworten raubt ihm den letzten Nerv. Als sein Handy ertönt sieht er, dass seine Freundin ihm mit einem Morgengruss auch eine Geschichte gesandt hat.

Die Geschichte handelt von einem König, der seinen Gelehrten befahl, einen Ring mit einem Geheimfach anfertigen zu lassen, in dem sich eine Botschaft verstecken liesse. Die Botschaft solle ihn in Zeiten der Verzweiflung darin unterstützen, wieder in seine Mitte zu kommen. Die gelehrten Männer berieten sich, doch es kam ihnen keine passende Botschaft in den Sinn. Schliesslich fragten sie einen alten Weisen um Rat. Dieser schrieb etwas auf einen kleinen Zettel, faltete ihn und sagte, dass der König die Botschaft nur in Zeiten grosser Not oder grosser Freude lesen dürfe.



Welche Botschaft steckt im Ring?

Die Jahre zogen ins Land. Es herrschte bitterer Krieg und der König musste flüchten. Schliesslich stand er vor einer Klippe, hinter sich das Hufgetrappel seiner Feinde. Er dachte, dies wäre sein Ende. In seiner Verzweiflung öffnete er den Ring und nahm den Zettel heraus. Darauf stand: «Auch dies wird vorübergehen.» Der König wurde ganz still und dachte: «Ja, alles geht vorbei, nichts ist beständig in dieser Welt.» Plötzlich bemerkte der König, dass seine Feinde einen anderen Weg eingeschlagen hatten, und er verspürte grosse Erleichterung und Dankbarkeit. Die Worte wirkten wie ein Wunder. Er steckte den Zettel wieder zurück in den Ring. Gestärkt durch die Botschaft versammelte er seine Truppen und gewann die weiteren Schlachten.

Der Tag, an dem der siegreiche König in seine Hauptstadt zurückkehrte,

wurde ausgelassen gefeiert. Der König war sehr stolz und glücklich. Da erinnerte er sich daran, dass der Weise gesagt hatte, er solle den Zettel auch in Zeiten grossen Glücks öffnen. Also öffnete er seinen Ring erneut und las die Botschaft: «Auch dies wird vorübergehen.» Und plötzlich überkam ihn derselbe Frieden, dieselbe Stille wie zuvor – mitten in der Menge, die jubilierte und tanzte. Der König hatte auch in Zeiten grosser Freude seine Mitte zurückgewonnen und wusste: «Auch dies wird vorübergehen.»

Andreas legt sein Handy zur Seite und schaut gedankenversunken aus dem Fenster. «Ja, auch mein Handbruch wird vorübergehen.» Er lächelt und spürt, wie er wieder in seiner Mitte ist. Er nimmt sein Handy und sendet seiner Freundin (s)ein Herz.

Susanne Ledergerber

Anzeige

Auftanken im Alltag
Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

Buch: 128 Seiten, 11.95 CHF
Hörbuch: 3 CDs inkl.
Kurzmeditation für den Arbeitsplatz
28.40 CHF

Überall im Buchhandel
oder unter www.tcco.ch

Anzeige

Tabledance
Vera Heim & Ingrid Holler

Erweitern Sie Ihre GFK-Gesprächskompetenz durch spielerisches Lernen mit div. Spielbrettern, Bodenkarten und GFK-Spickzetteln. Bestellung unter office@tcco.ch oder über www.tcco.ch - CHF 22.00

Unsere Seminar-Angebote

Seit 2004 bietet The Coaching Company erfolgreich Seminare in Gewaltfreier Kommunikation an. Auf den folgenden sechs Seiten finden Sie Informationen zu den aktuellen Seminarangeboten.

Je nach aktuellen Corona-Bestimmungen, finden die Seminare online oder vor Ort statt.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

(Grundkurs für GFK-EinsteigerInnen)

In unserem Sprachgebrauch gehören Schuldzuweisung, Kritik und Urteil zum Alltag. Gegenangriffe, Drohungen und verhärtete Fronten führen dazu, dass Konflikte eskalieren, Verletzungen stattfinden und die Chancen auf gemeinsame Lösungen schwinden. Das muss nicht sein.

Suchen Sie nach neuen Wegen, wie Sie

- Ihrem Anliegen Gehör verschaffen?
- verbale Attacken entschärfen und konstruktiv nutzen?

- Kritik und Urteil nicht mehr persönlich nehmen?

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

- Sie machen sich Schritt für Schritt mit den Elementen der GFK vertraut und erweitern dadurch Ihr Sprachrepertoire und Ihre persönlichen Handlungsspielräume.

- Sie lernen, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu formulieren und dafür einzustehen.
- Sie entwickeln Ihre empathischen Fähigkeiten und schaffen damit Raum für Win-Win-Lösungen.

Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 580 CHF/530 CHF* (Anmelde-Code 21-E-1 bis 21-E-7)

* Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe Seite 12

Mit sechswöchigem webbasierten Lernprogramm!

Gültig für beide Seminare dieser Seite!

Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren (Grundkurs für Führungskräfte)

Haben Sie personelle Führungsverantwortung oder engagieren Sie sich in der Leitung von Projekten, Arbeitsgruppen oder Gremien?

Möchten Sie in einem anspruchsvollen Umfeld

- authentisch für sich und Ihre Anliegen eintreten?
- Menschen für Ihre Vorhaben gewinnen können?
- Gespräche aktiv und wertschätzend führen?

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

- Sie gewinnen einen kompakten Einblick in die Wertschätzende Kommunikation.
- Sie erweitern Ihre empathischen Fähigkeiten als Schlüsselkompetenz wertschätzender Führung.
- Sie gehen leichter mit Widerständen um und gewinnen Klarheit in herausfordernden Gesprächssituationen.

Dauer und Investition:

Zwei Einführungstage und ein Vertiefungstag 1'290 CHF/1'240 CHF* (Anmelde-Code 21-WFWK-1 und 21-WFWK-2)

*Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe Seite 12



Gemeinsam reflektieren

Das Seminar zum Buch **Erfolgsfaktor Menschlichkeit**
Siehe auch Anzeige.

Anzeige

Sei nicht nett, sei echt!

Kurzeinführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Möchten Sie wissen, wie Sie Probleme offen und ehrlich ansprechen, ohne zu verletzen? Dann melden Sie sich jetzt an!

Mi. 27. Januar 2021 · Di. 09. März 2021

Di. 04. Mai 2021 · Mo. 20. Sept. 2021

Di. 02. November 2021

jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Online via Zoom

Mehr Infos und Anmeldung unter www.tcco.ch

Anzeige

Erfolgsfaktor Menschlichkeit
Neu überarbeitete 3. Auflage!

Buch: 224 Seiten, 30.90 CHF
Hörbuch: 230 Minuten, 28.90 CHF
E-Book: siehe Online-Buchhandel

Überall im Buchhandel oder unter www.tcco.ch

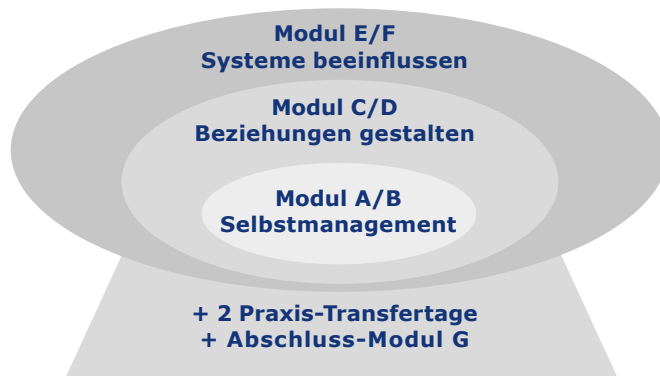
GFK Vertiefungs-Lehrgang

Darum geht es

Sie erleben die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als wirkungsvolles und verbindendes Kommunikationsmodell. In unseren modular aufgebauten Vertiefungen trainieren Sie Ihre GFK-Fähigkeiten im Umgang mit sich selbst, in der Art und Weise, wie Sie Beziehungen gestalten und gesellschaftliche Systeme beeinflussen.



Pro Modul empfehlen wir mind. 4 Stunden Selbstlernzeit. Diese wird durch ein sechswöchiges Lernprogramm unterstützt.



Aufbau des GFK Vertiefungs-Lehrgangs

Selbstmanagement und GFK

Modul A (Schwerpunkte)

- NEIN hören und aussprechen
- Bearbeitung von Vorurteilen und Abneigungen
- Umgang mit Misserfolgen

Modul B (Schwerpunkte)

- Umgang mit Ärger, Schuld und Scham
- Neid transformieren
- Bedürfnisorientiertes Zeitmanagement

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

In einer empathischen Verbindung mit sich selbst finden Sie heraus, worum es Ihnen in verschiedenen Situationen wirklich geht. Dadurch gewinnen Sie an Sicherheit und Glaubwürdigkeit in Ihrer Kommunikation.

Investition siehe rechts unten.

Beziehungen gestalten mit der GFK

Modul C (Schwerpunkte)

- Das eigene Konfliktverhalten erkennen und beeinflussen
- Giraffenschrei
- Umgang mit Schweigen
- Bedauern ausdrücken

Modul D (Schwerpunkte)

- GFK in der Partnerschaft
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Versöhnungsarbeit
- Dankbarkeit

Sie lernen, auch in schwierigen und emotionalen Situationen mit Ihrem Gegenüber in Verbindung zu bleiben. Dadurch wird Vertrauen aufgebaut und eine Basis für konstruktive Lösungen geschaffen.

Investition siehe rechts unten.

Systeme beeinflussen mit der GFK

Modul E (Schwerpunkte)

- Führen mit GFK
- Umgang mit Dominanzstrategien und Macht
- Gekonnt kontern

Modul F (Schwerpunkte)

- Beängstigende Aufrichtigkeit
- Persönliche Entscheidungsfindung im Alltag
- Entscheidungsfindung in Gruppen (Soziokratie)
- Klatsch produktiv machen

Sie lernen, wie Kommunikation Systeme beeinflusst und wie Sie gemeinsam mit anderen Menschen Ziele erreichen. Sie erkennen Dominanz in der Sprache und wissen, wie Sie sich dafür nicht verfügbar machen.

Investition siehe rechts unten.

Abschluss-Modul G

Dieses Modul ist für Teilnehmende, die bereits die Module A bis F absolviert haben. Komplexe Strukturen werden vertieft, Rollenspiele mit Video-Feedback durchgeführt und die Lernfortschritte gefeiert.

2 Praxis-Transfertage

zur nachhaltigen Integration des Lernstoffes (PTP oder PTF)

Wichtig: Der Einstieg in die Module A bis F ist jederzeit möglich. Die Daten für den Jahreslehrgang können frei zusammengestellt werden.

Dauer und Investition:

Einzel-Modul à 2 Tage für 580 CHF oder alle 7 Module + 2 Praxis-Transfertage für 3'990 CHF (statt 4'640 CHF) = 16 Tage (inkl. PTP oder PTF). Zu den Modulen A-F gibt es je ein sechswöchiges Lernprogramm.

Ratenzahlung mit Zahlungsververeinbarung ist auf Anfrage möglich.

Sie können die Module einzeln oder als 16-tägigen Lehrgang buchen. Voraussetzung ist der Besuch eines 2-tägigen Einführungsseminars bei einem/einer zertifizierten GFK-TrainerIn.

GFK Praxis-Transfertage

Sie wollen Ihre GFK-Fähigkeiten weiter trainieren und haben mindestens zwei Tage GFK-Training bei einer/einem zertifizierten GFK-TrainerIn besucht. (Termine siehe Seite 12)

GFK-Praxistage*	Üben an eigenen Fallbeispielen ermöglicht den direkten Alltagstransfer. (21-PTP-1 bis 22-PTP-1)	Ein Kurstag/290 CHF
GFK-Praxistag für Führungskräfte*	Auf der Basis der GFK erarbeiten Sie mit Hilfe von kollegialer Fallberatung persönliche Fallbeispiele mit Gleichgesinnten. (21-PTF-1)	Ein Kurstag/290 CHF

* Diese Praxistage können als Bestandteil des Vertiefungs-Lehrgangs gewählt werden.

**Informationen und Anmeldung unter www.tcco.ch
oder unter Tel. +41 (0)44 500 99 00**

GFK Ent-wicklung Seminare

Sie haben mindestens 4 Tage Training bei einer/einem zertifizierten GFK-TrainerIn absolviert und möchten Ihr GFK-Verständnis weiter vertiefen. (*Frühbuchungs-Rabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn oder alle vier Seminare als Paket buchen und nur 1990 CHF statt 2320 CHF bezahlen. Termine siehe Seite 12)

«Schon wieder!»	Glaubenssätze knacken: Kommen Sie eigenen blockierenden Überzeugungen auf die Schliche und transformieren Sie diese in eine kraftvolle Energie. (21-ENTW-GK oder 22-ENTW-GK)	2 Kurstage 580 CHF/530 CHF*
«Jetzt komme ich mal dran!»	Kraftquellen anzapfen: Lernen Sie, wie Sie aus der Fülle Ihrer Bedürfnisse Kraft schöpfen und in Gesprächen an Sicherheit gewinnen. (21-ENTW-KA)	2 Kurstage 580 CHF/530 CHF*
«Ich könnte mir die Haare ausreissen!»	Beziehungen kitten: Hier lernen Sie, wie Sie bei Misserfolgen jenseits von Ärger, Schuld und Scham wieder handlungsfähig werden. (21-ENTW-BK)	2 Kurstage 580 CHF/530 CHF*
«Das kann ich doch nicht sagen!»	Mutig wagen: Finden Sie einen authentischen Ausdruck für das, was in Ihnen lebendig ist. Überwinden Sie dabei Ängste und Vorstellungen, wie etwas sein sollte. (21-ENTW-MW)	2 Kurstage 580 CHF/530 CHF*

T.E.A.M. Tragfähige Entscheide Alle Miteinander

Erweitern Sie Ihre empathische Kompetenz und lernen Sie, wie Sie in Teams, Familien oder Gruppen partnerschaftliche Entscheidungen herbeiführen. Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann einzeln gebucht werden.



Aktuell



Im Team zum Konsens**

Systemisches Konsensieren

Lernen Sie auf der Basis der GFK und des Systemischen Konsensierens, gemeinsam getragene Gruppenentscheide herbeizuführen. Pragmatisch, einfach und partnerschaftlich. (21-TEAM-SK)

3 Kurstage
870 CHF/820 CHF*



Alle an einem Tisch***

Vermitteln in Konflikten

Trainieren Sie, wie Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation in Konflikten vermitteln und damit zur Konfliktklärung beitragen. (21-TEAM-VM)

3 Kurstage
870 CHF/820 CHF*

** Voraussetzung für dieses Seminar ist eine zweitägige GFK Einführung.

*** Voraussetzung für dieses Seminar sind eine zweitägige GFK-Einführung und die Module A und C aus dem GFK-Vertiefungslehrgang von The Coaching Company. (Mehr Infos siehe entsprechender Seminar-Prospekt oder unter www.tcco.ch. Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen)

* Frühbuchungsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn

Unser Angebot für Unternehmen und Organisationen

Massgeschneiderte Firmenseminare

Vom allgemeinen GFK-Kommunikationstraining zum Führungstraining oder Konfliktmanagement bis hin zu branchenspezifischen Kommunikationstrainings (Kundenbetreuung, Helpdesk, Train-the-Trainer oder Verkauf). Wir stellen für Sie ein auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmtes Seminarangebot zusammen.

Sind Sie neugierig darauf, wie ein GFK-Training Sie dabei unterstützen kann, die Unternehmenskultur zu fördern oder Ihre Businessziele effizienter zu erreichen? Dann rufen Sie uns an (+41 (0)44 500 99 00) oder mailen uns (office@tcco.ch).

Teamentwicklung/Mediation

Bereichsübergreifende Zusammenarbeit im Unternehmen, Einführung von neuen Systemen und Prozessen, Umstrukturierungen oder gar Redimensionierungen – all das sind Herausforderungen im beruflichen Alltag, die neben der täglichen Arbeit bewältigt sein wollen.

Wir begleiten Teams, Abteilungen oder ganze Organisationen bei Change-Prozessen und Konfliktlösungen sowie in der strategischen Personalentwicklung. Die GFK ist das Fundament, welches ein respektvolles, einfühlsames und somit effektives Vorgehen gewährleistet.



Webinare mit Leichtigkeit und Humor

Info-Veranstaltung/ Info-Lunches/Kompaktkurse/Referate

Sie suchen für einen Anlass ein Referat zum Thema Gewaltfreie Kommunikation, Feedbackkultur oder Konfliktmanagement oder möchten Ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit geben, z.B. über Mittag in einem Kompaktkurs einen Einblick in die GFK zu bekommen? Gerne unterbreiten wir Ihnen ein passendes Angebot.

Coaching

Das Arbeitsumfeld wird immer komplexer. Um den laufend höheren Anforderungen gerecht zu werden, ist es oft sehr wirkungsvoll, wichtige Fragestellungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Genau hier setzt das empathische, handlungsorientierte Coaching an. Dabei entwickeln Sie nachhaltige Lösungen im Rahmen Ihrer aktuellen Herausforderungen.

Das Trainerinnen-Team

Vera Heim

Geschäftsführerin von The Coaching Company, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC/USA und Fachverband sowie NLP-Lehrtrainerin, Management-Coach, WingWave©-Coach und Autorin.

Susanne Ledergerber

Senior-Trainerin von The Coaching Company, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, NLP-Trainerin, Lern- und Gedächtnistrainerin und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC/USA, Trauerbegleiterin und Coach.

Brigitte von Burg

Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation, Dipl. Mittelschullehrerin phil I, Coach und Kooperationspartnerin von The Coaching Company.

Gabriele Lindemann (ohne Foto)

Anerkannte GFK-Trainerin, Business-Coach, Management-Beraterin, Partnerin für das Seminar «Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren» in Nürnberg, Moderatorin, Autorin und zertifizierte HerzKreis-Trainerin.

TAP – Trainerinnen- und Assistentinnen-Pool

In unserem Trainerinnen- und Assistentinnen-Pool sind Frauen, die mit uns einen langen Weg zurückgelegt und sich intensiv mit der GFK auseinandergesetzt haben. Wir sind gemeinsam in offenen wie auch Firmenseminaren unterwegs.



Vera Heim und Susanne Ledergerber



v.l.n.r.: TAP - Trainerinnen- und Assistentinnen-Pool von The Coaching Company: Vera Heim, Susanne Enz, Ula Trinkler, Kathrin Sempach, Brigitte von Burg, Isabelle Christen, Susanne Ledergerber, Gabriela Haefliger (nicht im Bild), Helene Kappenthuler (nicht im Bild)

Kursorganisation

Kursort für die öffentlichen Seminare

Institution Barbara Keller*, Berufsbildung, Zürichstrasse 84, 8700 Küsnacht ZH.

- Ab Zürich Hauptbahnhof alle 15 Minuten mit S6 oder S16 zum Bahnhof Küsnacht-Goldbach
- Fahrzeit 9 Minuten + 2 Minuten Fussweg
- am Wochenende Gratisparkplätze vorhanden
- Wegbeschreibung unter www.tcco.ch

oder online via Zoom

Teilnehmerzahl

mind. 6, max. 18 Personen
(ab 13 Personen in der Regel Doppelmoderation)

Arbeitsweise im Seminar

Ein Wechselspiel zwischen Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenübungen sowie Rollenspielen ermöglicht persönliches Reflektieren und praxisnahes Lernen.

Anmeldebestätigung und Kurszeiten

Über die Kurszeiten werden Sie mit der Anmeldebestätigung informiert. In der Regel sind diese:

1. Tag 9.00–17.30 Uhr, 2. Tag 9.00–17.15 Uhr.

Anmeldebestätigung und Rechnung erhalten Sie per E-Mail.

Im Kursgeld inbegriffen sind

Unterlagen, Pausenverpflegung und ein sechswöchiges Lernprogramm im Einführungsseminar und Vertiefungs-Lehrgang

Anerkennung

Alle Kurse werden vom Center for Nonviolent Communication anerkannt (www.cnvc.org).



Anzeige

Entwicklung
4 Seminare zur persönlichen Entwicklung mit der GFK

- «Schon wieder!»
Glaubenssätze knacken
- «Jetzt komm ich mal dran!»
Kraftquellen anzapfen
- «Ich könnte mir die Haare ausreissen!»
Beziehungen kitten
- «Das kann ich doch nicht sagen!»
Mutig wagen

Diese Seminare bauen auf mindestens 4 Tagen GFK-Vorkenntnis auf.
Infos und Anmeldung unter: www.tcco.ch

Anzeige

Sommer-Retreat

Begegnung mit dem Inneren Kind*

Nehmen Sie sich eine Auszeit für inneres Wachstum und Entwicklung. Gönnen Sie sich 5½ Tage Seelen-Wellness im schönen Baselbieter Jura. Persönlichkeitsarbeit nach Marshall B. Rosenberg, Robert Gonzales, Susan Skye u. a.

So. 18. – Fr. 23.07.2021 (So. ab 16 Uhr)

Seminar Hotel Wasserfallen, Reigoldswil

Infos und Anmeldung unter: www.tcco.ch
(unter Sommer-Retreat) oder Tel. 044 500 99 00

*Voraussetzung mind. 4 Tage GFK-Training bei zert. TrainerIn

eduQua-Zertifizierung

The Coaching Company ist eduQua zertifiziert.



Kontaktadressen

The Coaching Company, In der Teien 6, CH 8700 Küsnacht
Büro: Goldbacherstrasse 12, CH 8700 Küsnacht
Tel. +41 (0)44 500 99 00, Fax +41 (0)44 500 99 01
E-Mail office@tcco.ch, Internet www.tcco.ch

Auszug aus dem Kleingedruckten

Bei Rückzug der Anmeldung wird bis zu 4 Wochen vor dem ersten Seminar eine Umtriebsgebühr von 100 CHF, bis zu 2 Wochen vorher 50 % und danach 100 % der Seminar-kosten verrechnet. Falls ein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird, fallen diese Kosten weg. Ferner gelten die Allgemeinen Seminarbedingungen, die auf www.tcco.ch eingesehen werden können und der Kursbestätigung beiliegen. Daten für Infoabende, die aktuellsten Kursdaten sowie Detailbeschriebe für unsere aktuellen Seminare finden Sie auf unserer Homepage www.tcco.ch

* **Gut zu wissen:** Die Lernenden der Institution Barbara Keller kochen für uns mit frischen Produkten aus der Region. Wir feiern das Win-Win: Wir werden verwöhnt und unterstützen damit die Lernenden in der praktischen Berufsbildung (nur unter der Woche). Mehr Infos unter: www.barbara-keller.ch

IMPRESSUM

»auf-gespürt erscheint zweimal jährlich · **Auflage:** 7'600 Ex.

Redaktion: The Coaching Company GmbH, In der Teien 6, CH 8700 Küsnacht, Tel. +41 (0)44 500 99 00 · **Chefredaktorin:** Vera.Heim@tcco.ch · **Mitarbeitende:** Susanne Ledergerber, Angie Caruso, Isabelle Christen

Fotos: Susanne Ledergerber, Vera Heim, elements.envato, Canva
Layout: www.brandinger.de · **Copyright:** Wiedergabe von Beiträgen nur mit Genehmigung der Redaktion.



Seminar-Anmeldung (Details siehe Seite 7 bis 11 oder www.tcco.ch)

Bitte dieses Blatt ausgefüllt per Post oder Fax 044 500 99 01 übermitteln oder direkt online anmelden unter www.tcco.ch. Wenn nicht anders vermerkt, finden alle Seminare in Küsnacht ZH statt. **Bitte beachten Sie auch unsere Frühbuchungs-Rabatte***

GFK Einführungs-Seminare 2021*

Anmeldung für ein 2-tägiges Einführungs-Seminar à 580 CHF/530 CHF*

- 21-E-1** Do. 04. – Fr. 05. Februar 2021
- 21-E-2** Sa. 06. – So. 07. März 2021
- 21-E-3** Do. 06. – Fr. 07. Mai 2021
- 21-E-4** Sa. 03. – So. 04. Juli 2021
- 21-E-5** Do. 02. – Fr. 03. September 2021
- 21-E-6** Do. 07. – Fr. 08. Oktober 2021
- 21-E-7** Sa. 04. – So. 05. Dezember 2021

Wertschätzend führen ... 2021*

Anmeldung für ein 3-tägiges Führungs-Seminar à 1'290 CHF/1'240 CHF*

- 21-WFWK-1** Do. 22.04. – Fr. 23.04.2021
+ Mi. 19.05.2021
- 21-WFWK-2** Do. 23.09. – Fr. 24.09.2021
+ Mi. 27.10.2021

GFK Vertiefungs-Lehrgänge 2021/2022

- Anmeldung** für Einzelmodul(e) à 580 CHF
- Anmeldung** für gesamten Lehrgang für 3'990 CHF statt 4'640 CHF

Bitte aus nachfolgenden Terminen 7 passende **Module A bis G** und **2 Praxis-Transfertage** (Kategorie PTP oder PTF) ankreuzen.
Hinweis: Module A bis F müssen nicht hintereinander besucht werden, Modul G sollte hingegen das Schlussmodul bilden.

Lehrgang 26 (2021 – Do./Fr.)

- 21-LG26-MF** Do. 21.01. – Fr. 22.01.2021 (Modul F)
- 21-LG26-MG** Do. 04.03. – Fr. 05.03.2021 (Modul G)

Lehrgang 27 (2021 – (Sa./So.))

- 21-LG27-MC** Sa. 23.01. – So. 24.01.2021 (Modul C)
- 21-LG27-MD** Sa. 17.04. – So. 18.04.2021 (Modul D)
- 21-LG27-ME** Sa. 19.06. – So. 20.06.2021 (Modul E)
- 21-LG27-MF** Sa. 28.08. – So. 29.08.2021 (Modul F)
- 21-LG27-MG** Sa. 30.10. – So. 31.10.2021 (Modul G)

Lehrgang 28 (2021/2022 – (Do./Fr.))

- 21-LG28-MA** Do. 15.04. – Fr. 16.04.2021 (Modul A)
- 21-LG28-MB** Do. 01.07. – Fr. 02.07.2021 (Modul B)
- 21-LG28-MC** Do. 09.09. – Fr. 10.09.2021 (Modul C)
- 21-LG28-MD** Do. 28.10. – Fr. 29.10.2021 (Modul D)
- 21-LG28-ME** Do. 02.12. – Fr. 03.12.2021 (Modul E)
- 22-LG28-MF** Do. 27.01. – Fr. 28.01.2022 (Modul F)
- 22-LG28-MG** Do. 03.03. – Fr. 04.03.2022 (Modul G)

Lehrgang 29 (2021/2022 – (Sa./So.))

- 21-LG29-MA** Sa. 25.09. – So. 26.09.2021 (Modul A)
- 21-LG29-MB** Sa. 27.11. – So. 28.11.2021 (Modul B)
- 22-LG29-MC** Sa. 29.01. – So. 30.01.2022 (Modul C)
- 22-LG29-MD** Sa. 09.04. – So. 10.04.2022 (Modul D)
- 22-LG29-ME** Sa. 25.06. – So. 26.06.2022 (Modul E)
- 22-LG29-MF** Sa. 27.08. – So. 28.08.2022 (Modul F)
- 22-LG29-MG** Sa. 29.10. – So. 30.10.2022 (Modul G)

GFK Praxis-Transfertage 2021

Anmeldung für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF

- 21-PTP-1** Sa. 24.04.2021
- 21-PTF-1** Mi. 30.06.2021
- 21-PTP-2** Sa. 11.09.2021
- 21-PTP-3** Sa. 20.11.2021
- 22-PTP-1** Sa. 05.03.2022

ENT-wicklung Seminare 2021/2022*

Teilnahmevoraussetzung mind. 4 Tage GFK-Training

- Anmeldung** für Einzelmodul(e) à 580 CHF/530 CHF*
- Anmeldung** für 4 Module für 1'990 CHF statt 2'320 CHF. (Gilt nur für bereits publizierte Seminararten)

- 21-ENTW-BK** Do. 11. – Fr. 12.02.2021
- 21-ENTW-MW** Mi. 15. – Do. 16.09.2021
- 21-ENTW-GK** Do. 25. – Fr. 26.11.2021
- 22-ENTW-KA** Do. 03. – Fr. 04.02.2022 (prov.)
- 22-ENTW-GK** Do. 12. – Fr. 13.05.2022 (prov.)

TCCO-Sommer-Retreat 2021*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 Tage GFK-Training)
- 21-SO-IK** So. 18. – Fr. 23.07.2021 (5½ Tage/1'390 CHF/1'190 CHF* zzgl. Kost/Logis)

T.E.A.M.

Tragfähige Entscheide Alle Miteinander 2021/2022

- Anmeldung** für Einzelmodule
- 21-SK** Mi. 25. – Fr. 27.08.2021 (870 CHF/820 CHF*= 3 Tage)
- 21-VM**** Do. 18. – Fr. 19.11.2021 + Mi. 26.01.2022 (870 CHF/820 CHF*= 3 Tage)

* Frühbuchungs-Rabatte bis 4 Monate vor Seminarbeginn

** Voraussetzung: GFK-Einführung und Module A und C

Weitere Seminardaten siehe unter www.tcco.ch

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

Senden an: The Coaching Company, In der Teien 6, 8700 Küsnacht oder gescannt an office@tcco.ch

Firma

Anrede Herr Frau

Vorname

Name

Auszug aus dem Kleingedruckten: Bei Rückzug der Anmeldung wird bis zu vier Wochen vor dem ersten Seminar eine Umtriebsgebühr von 100 CHF, bis zu 2 Wochen vorher 50 % und danach 100 % der Seminarkosten verrechnet. Falls ein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird, fallen diese Kosten weg. Ferner gelten die Allgemeinen Seminarbedingungen. Diese sind unter www.tcco.ch einsehbar und werden der Anmeldebestätigung beigelegt.

Strasse, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon G:

P:

E-Mail

Datum/Unterschrift