

Die Trainerinnen:



Vera Heim

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



Susanne Ledergerber

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, NLP-Trainerin, Lern- und Gedächtnis-trainerin und zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC). Sie bringt Berufserfahrung aus Marketing, Personal-/ Organisationsentwicklung mit und ist Senior-Trainerin bei The Coaching Company.

Jedes Seminar
einzeln buchbar
oder günstiger
im Paket!

Anmeldung per Post, Fax, oder via Internet:

The Coaching Company, In der Teien 6, 8700 Küsnacht ZH,
Fon +41 44 500 99 00, Fax +41 44 500 99 01, www.tcco.ch, office@tcco.ch

Ich melde mich verbindlich für alle 4 Seminare an: Seminarpreis 1'990 CHF statt 2320 CHF für 4 x 2 Seminartage

Ich melde mich verbindlich für folgendes Seminar an: Seminarpreis: jeweils 580 CHF / 530 CHF* für 2 Seminartage

Datum	Seminar
<input type="checkbox"/> 20-ENTW-KA Do. 19. – Fr. 20. November 2020	«Jetzt komme ich mal dran!» Kraftquelle anzapfen (2 Tage)
<input type="checkbox"/> 21-ENTW-BK Do. 11. – Fr. 12. Februar 2021	«Ich könnte mir die Haare ausreissen!» Beziehungen kitten (2 Tage)
<input type="checkbox"/> 21-ENTW-MW Mi. 15. – Do 16. September 2021	«Das kann ich doch nicht sagen!» Mutig wagen (2 Tage)
<input type="checkbox"/> 21-ENTW-GK Do. 25. – Fr. 26. November 2021	«Schon wieder!» Glaubenssätze knacken (2Tage)
<input type="checkbox"/> 22-ENTW-KA Do. 03. – Fr. 04. Februar 2022 (prov.)	«Jetzt komme ich mal dran!» Kraftquelle anzapfen (2 Tage)
<input type="checkbox"/> 22-ENTW-BK Do. 12. – Fr. 13. Mai 2022 (prov.)	«Ich könnte mir die Haare ausreissen!» Beziehungen kitten (2 Tage)

Ja, ich habe mind. 4 Tage GFK-Training bei einer/einem zert. GFK-TrainerIn besucht.

* Frühbuchungs-Rabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn

Informationen, Preise und Anmeldung für das GFK Einführungsseminar und die Module des GFK-Vertiefungslehrgangs finden Sie unter www.tcco.ch.

Anerkennung

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



eduQua-Zertifizierung

The Coaching Company ist eduQua zertifiziert.



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 15 Tagen vorher wird der volle Betrag fällig. Kann eine Ersatzperson gestellt werden, entfallen diese Kosten. Die vollständigen AGB können unter www.tcco.ch eingesehen werden.

ENT-WICKLUNG



Vier Seminare zur persönlichen Ent-wicklung mit der Gewaltfreien Kommunikation



Jedes Seminar
einzeln buchbar
oder günstiger
im Paket!

Für alle, die sich einen Durchbruch in ihrer Kommunikation mit sich selbst und anderen wünschen und endlich vorwärts kommen wollen!

Willkommen zu den vier Seminaren zur persönlichen Weiterentwicklung

Haben Sie in früheren Seminaren auch schon die Erfahrung gemacht, dass die Gewaltfreie Kommunikation viel mehr ist, als nur ein Kommunikations-Modell? Auf der Suche nach den eigenen Bedürfnissen kommt man sich selbst näher und ent-wickelt ein Wirrwarr von Gedanken, Urteilen und moralischen Konzepten bis hin zu einer inneren Klarheit und Ruhe. Einmal dort angelangt, erfährt man seine eigene Kraft und wird handlungsfähig aus der Energie der Selbstbestimmung und Selbstverantwortung. Und weil sich das so befreiend anfühlt, haben wir für Sie vier **«Ent-wicklung Seminare»** ins Leben gerufen. Kommen Sie mit auf eine spannende Reise zu sich selbst.

Die Basis der vier Seminare ist die Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, ergänzt durch die Arbeit von Robert Gonzales, Susan Skye, Sarah Peyton, Kelly Bryson, Daniel Siegel und Liv Larsson.

Ziele der Seminare

Diese Seminarreihe fördert Ihre **«Selbst-Ent-wicklung»**. Sie lernen, wie Sie sich selber näher kommen, innere Klarheit finden, Ihre persönlichen „Trigger“ in der Kommunikation erkennen und dadurch auch Ihre eigenen «Empathie-Lücken» erkennen. Sie erhöhen Ihre emotionale und körperliche Präsenz und haben praktische Tools und Methoden zur Hand, um auch in schwierigen Situationen wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

Kraftquellen anzapfen

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und dafür einzustehen? Sehnen Sie sich danach, sich selbst ernst zu nehmen und selbstfürsorglich zu sein? Achtsam mit sich selbst umzugehen, stellt für viele von uns eine grosse Herausforderung dar. Durch Körper- und Selbstwahrnehmung stärken Sie Ihre selbstempathischen Fähigkeiten. Sie lernen, wie Sie tiefer in Verbindung mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen kommen. Das ist eine wichtige Grundlage, um auch in schmerzhaften Lebenssituationen mit sich in Kontakt zu bleiben. Gelingt dies immer mehr, kann eine innere Kraftquelle erschlossen werden, die Sie in anspruchsvollen Situationen stärkt.

Vorher: Selbstempathie - ein Weg der Achtsamkeit



Beziehungen kitten

Quälen Sie sich manchmal mit Selbstvorwürfen, weil Sie mit Ihrem eigenen Tun oder Unterlassen unzufrieden sind? Fällt es Ihnen dann auch schwer, die passenden Worte zur Versöhnung zu finden? Durch Selbstvorwürfe und Verurteilen unseres Verhaltens kreieren wir manchmal Leid für uns selbst. Scham-, Schuld- und Ärger-Gefühle sind oft die Folge davon. In diesem Seminar lernen Sie den Prozess des "Inneren Richters & Inneren Entscheiders" vertieft kennen. Sie erleben, wie Sie aus Ihren eigenen "Fehlern" lernen und die Versöhnung mit sich selbst begünstigen. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihr Bedauern aufrichtig ausdrücken können und mit dem Gegenüber so in Kontakt treten, dass die Beziehung trotz Unstimmigkeiten wieder ins Lot kommen kann.

Vorher: Versöhnungsarbeit mit der GFK



Arbeitsmethodik

Sie üben an eigenen Fällen und erleben direkt die Wirkungsweise der Tools und Methoden. Mit Einzel- und Gruppenübungen, Achtsamkeitsübungen und Theorie-Inputs werden neue Wahrnehmungsräume geöffnet, die neue Erfahrungen ermöglichen und das persönliche Reflektieren unterstützen.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl beläuft sich auf 8 bis maximal 18 Personen. Das Seminar wird ab 13 Personen in der Regel in Doppel-moderation durchgeführt.

Trainingszeiten

Am ersten Tag von 9.00 – 17.30 Uhr und am zweiten Tag von 9.00 - 17.15 Uhr.

Seminarort

Institution Barbara Keller, Ausbildungsstätte, Zürichstrasse 84, 8700 Küsnacht ZH. Ab Zürich Hauptbahnhof alle 15 Minuten mit der S6 oder S16 bis Bahnhof Küsnacht-Goldbach. Fahrzeit 9 Minuten + 2 Minuten Fussweg. Am Wochenende gratis Parkplätze vorhanden.

Mutig wagen

Hindern Sie manchmal die eigenen Vorstellungen, wie Sie sein sollten, daran, sich nach aussen zu zeigen? Fehlt Ihnen manchmal der Mut, zu sagen, was Sie wirklich bewegt? In diesem Seminar erfahren Sie, wie erfrischend ein authentischer Ausdruck mit sich selbst und anderen sein kann. Sie lernen sich mit dem zu verbinden, was in Ihnen wirklich lebendig ist und wie Sie Ängste überwinden, die Sie daran hindern, sich zu zeigen. Erfahren Sie im Seminar, wie Sie Beziehungen gestalten können, wenn Sie die Freiheit haben, zu wählen, ob Sie sich in einer Situation zeigen wollen oder nicht.

Neues Seminar!



Glaubenssätze knacken

Stehen Ihnen manchmal eigene Überzeugungen im Weg, Ihr Potential zu entfalten? Ärgern Sie sich über sich selbst, wenn sich unliebsame Verhaltensweisen wiederholen? Innere Blockaden sind oft das Resultat von Lebenserfahrungen, die wir früh in uns verankert haben und die zu tiefen Überzeugungen wurden. Dieses Seminar schafft ein tragendes Umfeld in dem Sie Glaubensätzen, wie z.B. „Ich bin nicht ok“ oder „Es genügt nie“, wohlwollend begegnen und mit wirkungsvollen Übungen wandeln können. Sie stärken den Zugang zu sich und ermächtigen sich selbst, Ziele kraftvoll anzupacken und Träume zu verwirklichen.

Vorher: Blockaden lösen mit der GFK

