



Liebe Leserinnen und Leser,

Das neue Video-Learning Projekt «GFK-Quest», der Umzug in unser «Seminarhuus am Goldbach» und der Ausbau unserer Social-Media-Aktivitäten haben uns in den letzten Monaten ziemlich auf Trab gehalten. Für uns hat sich einiges geändert. Solche Veränderungen sind immer auch mit Gefühlen von Freude, Begeisterung, Glück, Ärger sowie Trauer und Erschöpfung verbunden. Wir sind dankbar, dass uns die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) auch in diesen Prozessen Orientierung

gab und wir somit zielstrebig vorwärts gehen konnten. Dieses Magazin steht im Fokus von «Umgang mit Veränderung». Erfahren Sie, wie man nach der Achterbahn der Gefühle wieder festen Boden unter den Füßen bekommt. Entdecken Sie, welche Bedeutung unsere Bedürfnisse in Veränderungsprozessen haben und wie innerlich mehr Freiraum entstehen kann, wenn wir uns mit ihnen verbinden. Viel Inspiration beim Lesen!
Vera Heim

» Veränderungen meistern

Wie unsere Gefühle uns dabei unterstützen

Leben bedeutet Wandel. Es gibt schleichende Veränderungsprozesse wie das Älterwerden oder auch abrupte Veränderungen durch ein unerwartetes Ereignis. Einigen davon jubeln wir entgegen, vor anderen fürchten wir uns. Etwas haben jedoch alle gemeinsam: Sie lösen Gefühle in uns aus, welche Veränderungsprozesse beflügeln oder erschweren. Lesen Sie, wie Sie Ihre Emotionen gewinnbringend für persönliche Veränderungsprozesse nutzen können.

Vor gut eineinhalb Jahren eröffnete sich mir ein Opportunitäts-Fenster. Ein ehemaliges Kirchengemeindehaus in der Nähe der bisherigen Seminaräumlichkeiten wurde neu vermietet. Ein ganzes Seminarhaus für uns zu haben, in dem in einer privaten Atmosphäre gemeinsam gelernt werden kann, war eine elektrisierende Vorstellung. Zudem hat es neben den Büroräumlichkeiten Platz für ein kleines TV-Studio. Ich plante den Seminarraum technisch mit einer fest installierten Video-/Audioanlage auszustatten, so dass die Kursteilnehmenden Hybrid, d.h. physisch vor Ort, oder von zu Hause aus an den Seminaren teilnehmen können. Wie aufregend!

Damals waren wir mitten in der Covid-Pandemie und Präsenz-Seminare waren nicht oder nur beschränkt möglich. Ich fragte mich, ob es nach den Webinaren überhaupt wieder zu einer Nachfrage nach Präsenz-Seminaren kommen wird? Wollte ich wirklich diesen Schritt wagen?

Ich hatte bereits ein schönes Büro und mietete seit fast 20 Jahren tageweise Seminaräumlichkeiten, mit denen ich sehr zufrieden war. Ich würde viel Vertrautes und gut Eingespieltes aufgeben, ohne zu wissen, ob meine Pläne baulich umgesetzt werden konnten. Ich war hin- und hergerissen zwischen freudiger Aufregung und Angst. Ich entschied mich letztendlich für meinen Lebenstraum, die Gewaltfreie Kommunikation in eigenen Seminaräumlichkeiten zu vermitteln und wagte diesen Schritt. Damit initialisierte ich auch eine emotionale Achterbahn.

Wie es mir gelang, auf dieser Reise auf der Schiene zu bleiben, lesen Sie auf Seite 4.

Gefühle wie auf der Achterbahn



T C C O - M A G A Z I N
Ausgabe No. 23 / August 2022
Auflage 7'500

In diesem TCCO-MAGAZIN finden Sie folgende Themen

- Veränderungen meistern 1
Wie unsere Gefühle uns dabei unterstützen
- Von der Enge in die Vielfalt 2
Weg vom Überzeugen – hin zu Handlungsoptionen
- Der aktuelle Coaching-Fall
- Praxistransfer 3
- aus-probiert
- Wussten Sie schon, ...?
- Veränderungen meistern 4
Wie unsere Gefühle uns dabei unterstützen
(Fortsetzung von S.1)
- Paradigmawechsel: 4-5
Homeoffice Herausforderung für Führung und Mitarbeitende
- auf-gelesen 5
- Nach Feierabend 6
Feedback geben, ohne zu verletzen ...
- Unsere Seminar-Angebote 7
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren
- Practitioner Gewaltfreie Kommunikation (Level 1) 8
- GFK Praxis-Transfertage 9
- Master Practitioner Gewaltfreie Kommunikation (Level 2)
- Angebote für Unternehmen 10
- Das Trainerinnen-Team
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

»» Von der Enge in die Vielfalt

Weg vom Überzeugen – hin zu Handlungsoptionen

Hat man einen genauen Plan im Kopf wie etwas sein soll, ist es oft schwierig davon abzuweichen.

Hatten Sie auch schon eine festgefahrene Vorstellung, bei welcher Sie keine Bereitschaft hatten, nur einen Millimeter davon abzuweichen? Dann kennen Sie vielleicht diesen inneren Druck, etwas genauso zu bekommen, wie man es haben möchte. Das führt dazu, dass wir bei Verhandlungen wenig Spielraum haben und stattdessen mit rigiden Argumenten um uns werfen.

Hier ein Tipp, wie Sie aus einer festgefahrenen Vorstellung rauskommen und Raum für kreative Lösungen schaffen.

Die Gewaltfreie Kommunikation trennt Handlungen von Bedürfnissen und eröffnet damit neue Lösungsspielräume.

Trennung von Handlung und Bedürfnis

Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich auf eine bestimmte Lösung fixierten, und gehen Sie wie folgt vor:

- Schreiben Sie Ihre "richtige" Lösung auf ein Blatt Papier.
- Fragen Sie sich als nächstes: «Welche Bedürfnisse würden sich mit dieser „Lieblinglösung“ erfüllen? Klarheit, Sicherheit oder Verlässlichkeit?»
- Entscheiden Sie sich für die beiden wichtigsten Bedürfnisse.

· Fragen Sie sich nun: «Wie könnten diese Bedürfnisse ebenfalls erfüllt werden?»

· Suchen Sie drei bis fünf alternative Strategien.

Wenn Sie möchten, erstellen Sie eine Rangliste. Welche Lösung gefällt Ihnen als Alternative am besten?

Es ist absolut okay, eine Lieblingslösung zu haben und sich auch dafür einzusetzen. Stösst diese jedoch nicht auf Zustimmung, helfen Ihnen alternative Lösungsvarianten, innerlich offen zu bleiben und damit Ihren Bedürfnissen Rechnung zu tragen.

Susanne Ledergerber

»» Der aktuelle Coaching-Fall

Zuerst verstehen, um dann verstanden zu werden

Druck erzeugt Gegendruck. Wenn es uns gelingt, Widerstände zu verstehen, wirkt sich das positiv auf den Gesprächsverlauf aus.

Reto ist Teamleiter eines Inhouse Helpdesks. Aktuell ist er in seiner Führungsaufgabe gefordert und ist an dem Punkt angelangt, an dem er einen Mitarbeitenden am liebsten entlassen würde. Er sucht Hilfe bei einer Coachin: «Seit einigen Monaten haben wir die Regelung „Softwareprobleme, wenn immer möglich, nicht mehr beim Mitarbeiter vor Ort, sondern via Remote Zugriff zu lösen“. Ein Mitarbeiter im Team hält sich nicht an diese Regelung, obwohl ich ihn mehrfach darauf hingewiesen habe. Mir reisst bald der Geduldsfaden.» «Was wünschen sie sich von dieser Person?» will die Coachin wissen. «Ich will, dass er macht, was ich sage!» Die Coachin weiter: «Das hört sich nach einer Forderung an.» Reto meint: «Stimmt – das ist es auch! Doch der Mitarbeiter hält sich trotzdem nicht an die neue Regelung. Das geht einfach nicht!»

Hinter jeder Forderung ist ein Bedürfnis verborgen

Die Coachin erkundet sich: «Welches Bedürfnis würde sich bei Ihnen erfüllen, wenn der Mitarbeitende ihrem Wunsch

nachkäme?» Reto: «Effizienz», Reto seufzt, «er soll es doch bitte einfach ausprobieren, das ist doch nicht so schwierig!» «Und welches Bedürfnis steht hinter Ihrem Wunsch, er möge es ausprobieren?» fragt die Coachin. Reto überlegt: «Ich wünsche mir, dass die neue Herangehensweise eine Chance bekommt. Die Coachin nimmt den Faden auf: «Ist es das, was Ihnen zu schaffen macht? Der Wunsch, dass Menschen die Bereitschaft haben neue Varianten auszuprobieren?» «Ja genau!», nickt Reto zustimmend.

Verständnis für uns selbst erhöht das Verständnis für andere

Reto überlegt: «Bei der neuen Regelung hat man fast keinen Kontakt mehr mit den Kollegen. Ich kann mir vorstellen, dass der Widerstand daher rührt. Dieses Bedürfnis erfüllt sich tatsächlich nicht mehr.» Die Coachin will wissen: «Ändert diese Einsicht etwas in Bezug auf ihre Forderung?» «Ja, ich war vorher nur mit mir beschäftigt, und so wurde meine Bitte zur Forderung. Jetzt kann ich die andere Seite sehen und vermute, dass es zentral ist, dieses Bedürfnis abzuholen.» Die Coachin bleibt dran: «Was ändern Sie im nächsten Gespräch?» Reto lächelt «Warum bin ich nicht früher darauf gekommen,

zuerst nach den Gründen für den Widerstand zu suchen?! Ich glaube, das erhöht meine Chance, ebenfalls Gehör zu finden.» Die Coachin fasst zusammen: «Sie wollen also zuerst den Mitarbeiter verstehen, bevor sie Ihre Sichtweise einbringen?» Reto: «Ja.» Die Coachin weiter: «Wie lautet denn nun Ihre Bitte?» Reto: «Bitte sag mir, was dich daran hindert, die Regelung zu befolgen? Dann bitte ich ihn, das neue Vorgehen auszuprobieren, damit es eine Chance bekommt.» Reto scheint sichtlich erleichtert und schliesst mit dem Satz: «So bleibe ich auch offen, seine Erfahrungen abzuholen.»

Susanne Ledergerber

Anzeige

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

» Praxistransfer

Ein Interview mit Thomas Seiler, CEO u-blox, Thalwil

Vor 5 Jahren haben Sie entschieden, die ganze Belegschaft in Gewaltfreier Kommunikation, nach Marshall B. Rosenberg zu trainieren. Was hat Sie zu diesem Schritt bewogen?

Wir führten bereits zuvor in einigen Teams in verschiedenen Ländern Schulungen durch, um die Zusammenarbeit und den Teamgeist zu verbessern – mit durchschlagendem Erfolg. Die positive Erfahrung hat uns bewogen, die Schulung auf die ganze Firma weltweit auszuweiten.

Wie hat sich die Schulung auf die Kommunikations-Kultur bei u-blox ausgewirkt?

Allein das Vorhandensein eines Sprachmodells, an dem wir uns gemeinsam orientieren, hat eine Verbesserung bewirkt. Es macht transparent, worauf wir als Unternehmen in der Sprache und im Kommunikationsverhalten Wert legen. Zudem konnten wir bei Mitarbeitenden



Thomas Seiler

und Führungskräften auch persönliche fundamentale Verbesserungen beobachten. Beispielsweise wird mehr zugehört als vorher.

u-blox hat sich für ein Blended Learning Konzept entschieden, welches Webinare mit physischen Trainings kombiniert. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Die Erfahrungen waren sehr positiv, weil das Selbststudium mittels Video-

sequenzen die Präsenz-Schulungstage deutlich reduzierte. Überhaupt war dieses Konzept Voraussetzung, diese Schulung über alle 30 weltweiten Standorte unserer Firma zu realisieren. Zudem waren wir mit diesem Konzept auch in der Corona-Zeit gut aufgestellt und konnten das Projekt während der Pandemie wie geplant umsetzen.

Welchen Tipp geben Sie anderen Unternehmen, welche die GFK in ihre Kommunikations-Kultur einführen wollen?

GFK bedarf der laufenden Anstrengung aller und insbesondere des Vorlebens durch die Führungsleute. Die Verbesserung tritt erst mit der Zeit ein, da es sich um eine Verhaltensänderung handelt, die bekanntlich Zeit und ein bewusstes Dranbleiben benötigt.

Danke für diese wertschätzende Rückmeldung. Es ist uns eine Freude, dieses Projekt mit und für u-blox umzusetzen.

Vera Heim

» aus-probiert

Die Thymusdrüse klopfen stärkt das Immunsystem

Die Thymusdrüse gehört zum lymphatischen System und ist somit ein Teil unseres Immunsystems. Sie bildet Abwehrzellen und bekämpft im Blutkreislauf körperfremde Erreger. Durch wiederkehrendes Klopfen der Thymusdrüse stärken Sie Ihr Immunsystem und tragen aktiv zu Ihrem Wohlbefinden bei.

So ermitteln Sie den Punkt zum Klopfen: Erspüren Sie die Stelle, wo der Brustbeinknochen zum weichen Hals

übergeht und fahren Sie zwei bis drei Fingerbreit nach unten. Hier liegt die Thymusdrüse. Stimulieren Sie diesen Ort ca. 30 Sekunden durch leichtes Klopfen mit den Fingern. Erste Wirkungen zeigen sich oft in einem Gähnen, einem tiefen Seufzer oder Kribbeln in den Beinen. Weil Gorillas sich mit Klopfen auf die Brust „stark“ machen, wird der Punkt auch gerne mal Gorilla-Punkt genannt. Spüren Sie die entspannende Energie, die durch das Klopfen freigesetzt wird?



Schon 30 Sekunden klopfen zeigt Wirkung



» Wussten Sie schon, ...?

... dass Sie eine Gewohnheit schneller ändern können, wenn Sie das Ziel dahinter visualisieren?

Anstatt sich auf das neue Verhalten zu konzentrieren, fragen Sie sich: Was wird durch die Umsetzung der Gewohnheit möglich? Je anziehender die Visualisierung, desto mehr Dopamin wird im Gehirn ausgeschüttet. Dieser Belohnungstransmitter motiviert zu: «Mach weiter so! Das tut Dir gut!»

»» Veränderungen meistern

Wie unsere Gefühle uns dabei unterstützen (Fortsetzung von Seite 1)

Als der letzte Seminartag am alten Ort nahte, spürte ich eine innere Anspannung und befand mich nahe am Wasser. Gleichzeitig sagte mir meine innere Stimme: «Vera, stell dich nicht so an. Du hast dich entschieden, deinen Traum zu erfüllen. Jetzt steh dazu!» Anstatt meine Emotionen noch stärker zu bekämpfen entschied ich mich, ihnen Raum zu geben.

Dabei orientierte ich mich an der Arbeit der US-Ökophilosophin und Aktivistin Joanna Macy. Sie entwickelte ein Modell für den Umgang mit Veränderungen, welches aus vier Phasen besteht: 1. Dankbarkeit, 2. den Schmerz ehren, 3. mit neuen Augen sehen und 4. vorwärts gehen.

Der Umbau unseres Seminarhauses erwies sich schwieriger als erwartet. Die Baubewilligung verzögerte sich. Gleichzeitig war ich die vertragliche Verpflichtung bereits eingegangen. Konnte die Vermieterin meine Träume überhaupt verwirklichen? Und würden wir die längst geplanten Seminare schon am neuen Ort durchführen können? Gleichzeitig nahte der Abschied vom vertrauten und bewährten Seminarraum. Kein Wunder, fühlte ich mich verletztlich! Ich tauschte Sicherheit und Klarheit gegen Unsicherheit und Unklarheit ein. Diese Erkenntnis ermöglichte es mir, bewusst in die erste Phase von Joanna Macy's Veränderungsprozess einzusteigen.

Phase 1: Dankbarkeit für das, was war ...

Ich liess die letzten 17 Jahre am alten Seminarort Revue passieren und feierte all die schönen Seminare mit den Teilnehmenden und die gute Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden der Vermieterin. Sie waren geprägt von gegenseitiger Wertschätzung und Wohlwollen. Bei diesen Gedanken kam

eine innere Welle der Trauer hoch, eine Mischung aus Dankbarkeit und Abschiedsschmerz.

Phase 2: den Schmerz ehren ...

Ja, ich würde viel Vertrautes loslassen. Und ja, die Herausforderungen beim Umbau verunsicherten mich. Doch in dem Moment, als ich meine Gefühle zulies, begann sich etwas in mir zu verändern.

Phase 3: mit neuen Augen sehen ...

Es schien, als würden die vorher blockierten Energien wieder fließen. Und plötzlich freuten mich die schönen Dinge, die seit Umbau-Beginn bereits umgesetzt waren. Ich erkannte auch das Bemühen der neuen Vermieterin, meine Umbau-Vorstellungen im Rahmen des Möglichen umzusetzen. Wie nach einem klärenden Gewitter hatte ich die Sicht frei auf das Neue. Dieses Seminarhaus war eine grosse Chance und brachte mich meinem Lebenstraum näher.

Phase 4: vorwärts gehen ...

Mittlerweile sind wir in unser Seminarhaus eingezogen. Die Teilnehmenden und das The Coaching Company-Team fühlen sich sehr wohl. Wir geniessen die familiäre Stimmung, die das Lernen wunderbar unterstützt.

Nach der Veränderung ist vor der Veränderung. Noch gibt es einiges zu tun im Haus. Auch der Start unseres neuen Online-Produktes hält uns nicht nur emotional auf Trab... Schön, zu wissen, dass unsere Gefühle uns auf unserem Weg unterstützen. Vera Heim

»» Paradigmawechsel: Homeoffice

Herausforderung für Führung und Mitarbeitende

Nachdem sich Homeoffice als Pandemie-Notfallmassnahme zur neuen Realität im Büroalltag gewandelt hat, stellt sich für viele Führungskräfte die Frage: Wie organisiere ich mein Team neu? Dabei ist hilfreich, den verschiedenen Bedürfnissen aller Beteiligten auf den Grund zu gehen, wie nachfolgende Geschichte zeigt.

Auch in Anna's Team gehört Homeoffice zum neuen Büroalltag. Sie nimmt sich Zeit, das neue Führungs-Setting zu reflektieren. Sie möchte zusammen mit ihrem Team aus den vergangenen Erfahrungen lernen.

In persönlichen Mitarbeitergesprächen, die sie in der Zwischenzeit geführt hat, bekam sie das Feedback, dass ihre Kommunikation ungenügend gewesen sei. Teilweise fehlte es den Mitarbeitenden an Orientierung und oft wussten sie nicht, ob Anna zufrieden mit ihrer Arbeit war oder nicht. Zudem liess der persönliche Kontakt im Team zu wünschen übrig.

Hinter jeder Kritik stehen Bedürfnisse

Anna ist froh, dass sie mit der Gewaltfreien Kommunikation gelernt hat, hinter Kritik Bedürfnisse zu hören. Das Feedback,

Anzeige



Seminar-Tipp:

WERTSCHÄTZEND FÜHREN – WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

Das Seminar zum Buch „Erfolgsfaktor Menschlichkeit“
Das Tagebucheintrag mit The Coaching Company

Entdecken und nutzen Sie die Potenziale der Menschen in Ihrem Unternehmen
Führen Sie Gespräche wirksam, verständnisvoll und herzlich
Schaffen Sie mit einer klaren Sprache Raum für Eigenverantwortung, Initiative und Handlungsfähigkeit.

Mit Kommunikation freiwillige Kooperation erwirken?
«Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren»
Das Seminar zum Buch «Erfolgsfaktor Menschlichkeit»

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

Nächste Termine:
22.–23. September und 26. Oktober 2022
04.–05. April und 10. Mai 2023
Mehr Infos siehe Seite 7 oder www.tcco.ch

dass ihre Kommunikation als Führungskraft seit Einführung des Homeoffice nicht ausreiche, hätte sie früher als persönlichen Vorwurf interpretiert. Jetzt kann sie dahinter die Bedürfnisse nach Orientierung, Wertschätzung und Verbindung hören und diese liegen auch ihr am Herzen.

Zudem entnimmt sie den Feedbacks den Wunsch nach Austausch und Kontakt im Team und die Möglichkeit, mit den eigenen Beiträgen gesehen zu werden.

Anna fragt sich ebenfalls, was ihre Herausforderungen beim Führen ihres Teams mit Homeoffice sind. Sie entdeckt auf der Ebene der Bedürfnisse viel Gemeinsames mit ihren Mitarbeitenden. Ihr geht es auch um Verbindung, Kontakt, gegenseitige Orientierung und eine wertschätzende Feedbackkultur. Sie erlebt das Wegfallen der Begegnungsmöglichkeiten im Büro ebenfalls als Entfremdung und oftmals geht ein zeitnahes Feedback an die Mitarbeitenden verloren, weil der direkte Kontakt fehlt.

Bedürfnisse verbinden

Als ihr bewusst wird, dass sie und ihre Mitarbeitenden die gleichen Bedürfnisse haben, kommt bei Anna



Homeoffice bringt für Führungskräfte neue Herausforderungen

Freude auf, einen Beitrag zur Erfüllung dieser Bedürfnisse zu leisten. Sie setzt sich gleich hin und überlegt sich Massnahmen, welche der Erfüllung der Bedürfnisse dienen könnten.

Ihr gefällt die Idee, alle Teammitglieder, die zu Hause arbeiten, morgens persönlich im Chat zu begrüßen. Dies verbunden mit der Frage, ob ein persönlicher Austausch gewünscht ist. Dieses gibt allen Beteiligten die Möglichkeit, zeitnah Feedback zu geben oder Fragen zu stellen.

Jetzt, da die Mitarbeitenden sich wieder im Büro treffen können, möchte sie die Teammeetings wieder physisch durchführen. Um den Bedürfnissen nach Austausch und Kontakt zusätzlich Rechnung zu tragen, plant sie die Mee-

tings neu auf die Zeit nach der Mittagspause und beginnt das Meeting mit einer kurzen Kaffeepause. Dies soll den informellen Austausch ermöglichen. Ebenso möchte sie die Meetings neu mit einer Check-in-Runde starten, bei dem alle Teilnehmenden sagen können, wie es ihnen bei der Arbeit gerade geht. Das ermöglicht es dem Team zu erkennen, ob jemand gerade Unter-

stützung braucht. Und um dem Bedürfnis nach einem wertschätzenden Umgang Rechnung zu tragen, möchte sie das Meeting mit einer Feier-Runde abschliessen. Hier kann sich das Team gegenseitig Rückmeldung geben, was ihnen in der Zusammenarbeit gefällt.

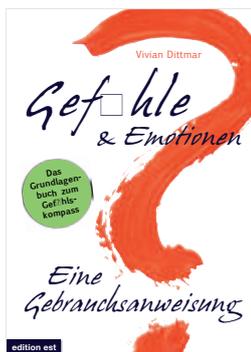
Eine Probezeit gibt Raum für Entwicklung

Sie bespricht ihre Ideen mit ihrem Team, welches positiv darauf reagiert. Zusätzlich vereinbaren sie eine dreimonatige Probezeit, um danach gemeinsam zu reflektieren, ob diese Massnahmen den gewünschten Effekt zeigten oder ob es Anpassungen braucht. So kann das Team gemeinsam lernen.

Susanne Ledergerber

» auf-gelesen

Ein Buch für Sie entdeckt: «Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung»



Ob wir wollen oder nicht, Gefühle und Emotionen bestimmen unser Leben. Wozu uns diese nützen, zeigt Vivian Dittmar in ihrem Buch mit Gebrauchsanweisung eindrücklich auf. Die Autorin arbeitet mit Symbolen, wie z.B. dem Gefühlskompass oder den fünf Elementen, die sie folgenden Gefühlsgruppen zuordnet: "Feuer für Wut", "Wasser für Trauer", "Erde für Angst", "Luft für Freude" und "Äther für Scham".

Mir gefällt diese Zuordnung. Sie ist für mich gut nachvollziehbar.

Speziell beeindruckt hat mich ihre Beschreibung, wie Gefühle entstehen. Wut wird im Körper erzeugt, wenn im Aussen etwas geschieht, das wir als absolut falsch einstufen. Sogenannte Absolutheits-Ansprüche können ein vielfältiges Leben massiv einschränken und sind oft Quellen von Konflikten. Aus der GFK weiss ich, dass es auch hinter diesen Ansprüchen Bedürfnisse zu entdecken gibt. Der Gefühlskompass von Vivian Dittmar hilft dabei, diese zu erkennen.

Die Gebrauchsanweisung für ein ausbalanciertes Leben besteht für mich darin, Absolutheitsansprüche in Gefühle und Bedürfnisse zu übersetzen, um so die gesamte Palette der menschlichen Sinnesempfindungen zu leben. Das Buch lässt sich wunderbar mit GFK kombinieren und ist mir ein persönlicher Begleiter geworden.

Brigitte von Burg

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

Feedback geben, ohne zu verletzen ...

Nach Arbeitsschluss entladen sich zu Hause manchmal Emotionen, welche sich tagsüber am Arbeitsplatz angestaut haben. Würde dem Ärger erst einmal Luft verschafft, schleicht sich das schlechte Gewissen ein, weil man sich ja einen respektvollen Umgang wünscht. Mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) lernt man, die Konflikte gleich am Ort der Quelle zu klären.

Sara ärgert sich gerade sehr: Der Chef hat das Sitzungszimmer wieder einmal unordentlich hinterlassen, sie muss erneut die Stellvertretung für einen krankgemeldeten Arbeitskollegen übernehmen und zu Hause lässt Tochter Julia auch noch die dreckige Wäsche in der Wohnung herumliegen. «Bin ich für alle die Putzfrau vom Dienst? – Mir platzt gleich der Kragen!» Weil es ihr jedoch zu brenzlich ist, dem Chef die Meinung zu sagen, schweigt sie im Geschäft. Somit entlädt sich der ganze

Frust abends bei ihrer Tochter Julia, die sie als faulen, egoistischen Teenager beschimpft, worauf sich diese genervt maulend in ihr Zimmer zurückzieht.

Doch gleich nach dem Donnerwetter kommen Schuld- und Schamgefühle auf. Weshalb hat sie Julia nicht auf eine wertschätzende, jedoch klare Art mitgeteilt, dass sie sich Unterstützung im Haushalt wünscht? Zudem ist Sara frustriert, weil ihre Tochter die ganze Ladung Ärger abbekommen hat, obwohl er grösstenteils im Büro entstanden ist. Sie wünscht sich sehr, dem Chef auch mal ein aufrichtiges Feedback zu geben. Aber da fehlt ihr einfach der Mut dazu.



Unausgesprochener Ärger im Büro

Sara hat schon einige Bücher über die Kommunikation in Konfliktsituationen gelesen. Darin klingt alles immer so einfach. Aber ihr Chef ist eine Nummer für sich. Der kann ganz schön aufbrausend werden und mit Teenager Julia wird es auch nicht einfacher.

Eine Freundin empfiehlt Sara ein GFK Buch. «Ach, schon wieder so ein Ratgeber! Überhaupt, ich bin doch nicht gewalttätig – so schlimm ist meine Kommunikation nun auch wieder nicht.» Beim Lesen wird ihr allerdings rasch bewusst, wie oft sie in Schuldzuweisungen und Urteilen kommuniziert. Fasziniert und betroffen zugleich verschlingt sie das Buch noch gleichentags. Es ist, als hätte sie eine neue Sprache gefunden, die ihr aus dem Herzen spricht. Die Umsetzung braucht allerdings noch etwas Übung. Doch sie erkennt, sie will das ändern!

Sara meldet sich für den neuen Kurs «GFK-Quest», einer Kombination von E-Learning und einem physischen Seminar von The Coaching Company in Küsnacht an. Auf dieser spannenden Reise, bei der sie sich intensiv mit der inneren Haltung und der Sprache der GFK auseinandersetzt, lernt sie auch,

wie sie sich selbst und anderen einführend zuhören und aufrichtige Feedbacks geben kann. Zudem lernt sie, hinter Vorwürfen Bedürfnisse zu erkennen und damit Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen.



Verbindende Gespräche (GFK-Quest)

Sie fühlt sich nun auch bereit, dem Chef zeitnah Feedback zu geben, wenn für sie etwas nicht stimmt. Was Sara besonders freut, die Beziehung zu Julia hat sich rasch und deutlich entspannt und sie erlebt in den Gesprächen mit ihr mehr Verbindung und Offenheit.

Vera Heim

Was ist die GFK-Quest?

Die GFK-Quest von The Coaching Company kombiniert selbstgesteuertes Video-Lernen mit einem physischen Live-Training, bei dem die Teilnehmenden das Gelernte in die Praxis umsetzen. Mittels 13 «Learning Nuggets» (Selbstlern-Videos) werden die Grundlagen der GFK vermittelt und mit verschiedenen Übungen gefestigt. Das anschliessende eineinhalbtägige Live-Seminar baut auf dieser Basis auf. Es kann im Seminarhaus am Goldbach in Küsnacht oder von zu Hause aus per Zoom absolviert werden. Nach dem Seminar folgen 13 «Video Life Hacks» (Lebens-tipps), bei dem GFK-AnwenderInnen von ihren Erfahrungen berichten und Tipps geben, wie sie die GFK im Alltag integrieren. Auf diese Weise setzen Sie sich während drei Monaten regelmässig mit der GFK auseinander, was zu einem nachhaltigen Lernerfolg führt. Übrigens, Sara ist die Hauptfigur der GFK-Quest und nimmt Sie mit auf ihre persönliche Abenteuerreise (Quest) mit der GFK.

NEU :: NEU :: NEU

GFK
Quest

Wir kombinieren Video- und Live-Training für nachhaltiges Lernen!

Kommunikation echt, wertschätzend und verbindend

- 13 Learning Nuggets (Video-Selbstlernmodule)
- 1,5 Tage Training vor Ort
- 13 LifeHacks (Tipps und Tricks) als Bonuspaket

Exklusiv für >>auf-gespürt Fans:

3 Learning Nuggets zum Schnupperpreis von 19 CHF mit diesem QR-Code:



Launch im Oktober 2022

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.



Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

(Grundkurs für GFK-EinsteigerInnen)

In unserem Sprachgebrauch gehören Schuldzuweisung, Kritik und Urteile 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 Urteile 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 22-E-5 bis 23-E-4)

* 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.



Gemeinsam reflektieren

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

Dauer und Investition:

Zwei Einführungstage und ein Vertiefungstag 1'290 CHF/1'240 CHF*

(Anmelde-Code 22-WFWK-2 und 23-WFWK-1)

* Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe Seite 12

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. 07. September 2022

Mi. 23. November 2022

Di. 07. Februar 2023

jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Online via Zoom

Mehr Infos und Anmeldung unter www.tcco.ch

Anzeige

Überarbeitete 3. Auflage!

Erfolgsfaktor Menschlichkeit

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

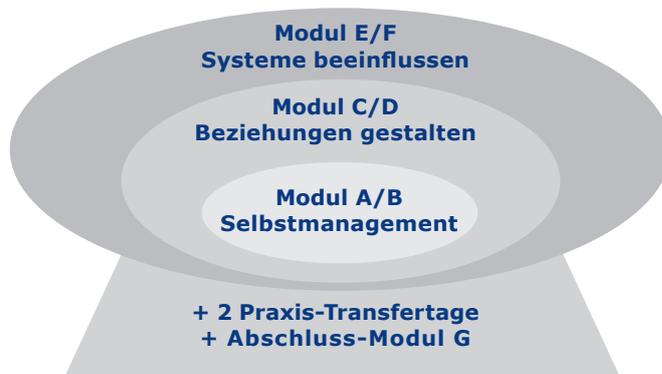
Practitioner Gewaltfreie Kommunikation (Level 1)

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 Zahlungsvereinbarung 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. (22-PTP-3 bis 23-PP-3)

Ein Kurstag/290 CHF

GFK-Praxistag für Führungskräfte*

Auf der Basis der GFK erarbeiten Sie mit Hilfe von kollegialer Fallberatung persönliche Fallbeispiele mit Gleichgesinnten. (23-PTF-1)

Ein Kurstag/290 CHF

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

Informationen und Anmeldung unter www.tcco.ch

Master Practitioner Gewaltfreie Kommunikation (Level 2)

Sie bringen bereits 16 GFK-Trainingstage mit und möchten die GFK on the Job, als Coach oder Beraterin in die Welt hinaus tragen. Mit diesem Master-Practitioner-Lehrgang bauen Sie Ihre selbstempathischen Fähigkeiten aus, lernen auch in anspruchsvollen Situationen empathisch zu bleiben und trainieren den Umgang mit verschiedenen Bedürfnissen innerhalb von Gruppen. Sie stärken sich aus Ihrer Mitte heraus, um im anspruchsvollen Alltag Begegnungen auf Augenhöhe zu ermöglichen.

Genau wie der GFK-Practitioner-Lehrgang, orientiert sich dieser aufbauende Lehrgang an den Wirkungsfeldern auf Seite 8.



Modul 1 (2 Tage)

Kraftquellen anzapfen

- Selbstwahrnehmung vertiefen
- Bedürfnisse als Kraftquelle erschliessen
- Selbstfürsorge leben

Modul 2 (2 Tage)

Glaubenssätze knacken

- Blockaden erkennen
- Glaubenssätze wirkungsvoll verändern
- Potential entfalten

Selbstmanagement:

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.

Modul 3 (2 Tage)

Mutig wagen

- Überwindung von Ängsten und Gefühlen
- Moralische Konzepte hinterfragen
- Mut zum authentischen Ausdruck

Modul 4 (2 Tage)

Beziehungen kitten

- Selbstvorwürfe übersetzen
- Versöhnung ermöglichen
- Umgang mit Scham-, Schuld- und Ärger-Gefühlen

Beziehungen gestalten:

Sie bauen in emotional anspruchsvollen Situationen Vertrauen auf, indem Sie mit sich und Ihrem Gegenüber in Verbindung bleiben. Dies ist das Fundament für ein partnerschaftliches Miteinander.

Modul 5 (3 Tage)

Systemisches Konsensieren

- Grundlagen kennen lernen
- Auswahl-Konsensieren
- Schnell-Konsensieren
- Erweitertes Konsensieren

Modul 6 (3 Tage)

Vermitteln in Konflikten

- Rollenverständnis
- Vermittlungskompetenzen aufbauen
- Vermittlungsgespräche führen

Systeme beeinflussen:

Sie machen Schluss mit dem Kampf um Koalitionen und Machtspielen und begünstigen gemeinsam getragene Lösungen. Sie wissen, wie sie Streitgespräche deeskalieren können.

Modul 7 (2 Tage)

Abschluss-Modul

- Strukturen repetieren, üben und festigen

Dauer/Investition:

3'990 CHF für 16 Tage. 580 CHF oder 870 CHF je nach Einzel-Modul. Detaillierte Beschreibungen zu den Modulen finden Sie unter www.tcco.ch/GFK-Master-Practitioner

Wichtig: Ein Einstieg in die Module ist jederzeit möglich. Die Daten können frei zusammengestellt werden (Ausnahme: Abschlussmodul 7).

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.



Hybrid-Learning:
vor Ort und
von zu Hause

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.



Susanne Ledergerber und Vera Heim



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, Helene Kappenthuler (nicht im Bild)

Kursorganisation

Kursort für Seminare und Coaching

Seminarhuus am Goldbach, Goldbacherstrasse 20, 8700 Küsnacht ZH.

- Ab Zürich Hauptbahnhof alle 15 Minuten mit S6 oder S16 zum Bahnhof Küsnacht-Goldbach
- Fahrzeit 9 Minuten + 5 Minuten Fussweg
- Zwei Gratisparkplätze vorhanden
- Wegbeschreibung unter www.tcco.ch

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 Practitioner-Lehrgang

Anerkennung

Alle Kurse anerkannt von



eduQUA-Zertifizierung

The Coaching Company ist eduQUA zertifiziert.



Kontakt

The Coaching Company, In der Teien 6, CH 8700 Küsnacht

Tel. +41 (0)44 500 99 00

Fax +41 (0)44 500 99 01

E-Mail: office@tcco.ch

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

IMPRESSUM

»auf-gespürt erscheint einmal jährlich · Auflage: 7'500 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, Brigitte

von Burg · **Fotos:** Susanne Ledergerber, Vera Heim, Nicole Foraboschi,

Cody Käppeli, elements.envato, Canva, www.pixabay.com

Layout: www.brandinger.de · **Copyright:** Wiedergabe von Beiträgen

nur mit Genehmigung der Redaktion.

Anzeige

Gewaltfreie Kommunikation-Master-Practitioner **NEU!**

16-tägiger Lehrgang (7 Module)

Nächste Module:
24.-25. November 2022 (Do./Fr.)
Beziehungen kitten

25.-27. Januar 2023 (Mi./Fr.)
Systemisches Konsensieren

Investition 580 CHF / 2 Tage - 870 CHF / 3 Tage
3'990 CHF / ganzer Lehrgang-16 Tage

Dieser Lehrgang baut auf mindestens 16-Tagen GFK-Vorkenntnissen auf.
Der Einstieg ist jederzeit in den Modulen 1-6 möglich.

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. 16. – Fr. 21.07.2023 (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

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-Einführungsseminare 2022/2023*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Einführungs-Seminar à 580 CHF/530 CHF*
- 22-E5** Sa. 10.09. – So. 11.09.2022
 22-E6 Do. 03.11. – Fr. 04.11.2022
 22-E7 Sa. 03.12. – So. 04.12.2022
 23-E1 Sa. 04.02. – So. 05.02.2023
 23-E2 Sa. 22.04. – So. 23.04.2023
 23-E3 Do. 08.06. – Fr. 09.06.2023
 23-E4 Sa. 02.09. – So. 03.09.2023

Wertschätzend führen ... 2022/2023*

- Anmeldung** für ein 3-tägiges Führungs-Seminar à 1'290 CHF/1'240 CHF*
- 22-WFWK-2** Do. 22.09. – Fr. 23.09.2022
+ Mi. 26.10.2022
 23-WFWK-1 Di. 04.04. – Mi. 05.04.2023
+ Mi. 10.05.2023

GFK-Practitioner Level 1 2022/2023 Vertiefungslehrgänge

- 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 29 (2021/2022 – Sa./So.)

- 22-LG29-MG** Sa. 29.10. – So. 30.10.2022 (Modul G)

Lehrgang 30 (2022/2023 – Do./Fr.)

- 22-LG30-MD** Do. 27.10. – Fr. 28.10.2022 (Modul D)
 22-LG30-ME Do. 01.12. – Fr. 02.12.2022 (Modul E)
 23-LG30-MF Do. 02.02. – Fr. 03.02.2023 (Modul F)
 23-LG30-MG Do. 09.03. – Fr. 10.03.2023 (Modul G)

Lehrgang 31 (2022/2023 – Sa./So.)

- 22-LG31-MA** Sa. 24.09. – So. 25.09.2022 (Modul A)
 22-LG31-MB Sa. 26.11. – So. 27.11.2022 (Modul B)
 23-LG31-MC Sa. 28.01. – So. 29.01.2023 (Modul C)
 23-LG31-MD Sa. 15.04. – So. 16.04.2023 (Modul D)
 23-LG31-ME Sa. 24.06. – So. 25.06.2023 (Modul E)
 23-LG31-MF Sa. 26.08. – So. 27.08.2023 (Modul F)
 23-LG31-MG Sa. 28.10. – So. 29.10.2023 (Modul G)

Lehrgang 32 (2023/2024 – Do./Fr.)

- 23-LG32-MA** Do. 20.04. – Fr. 21.04.2023 (Modul A)
 23-LG32-MB Do. 22.06. – Fr. 23.06.2023 (Modul B)
 23-LG32-MC Do. 24.08. – Fr. 25.08.2023 (Modul C)
 23-LG32-MD Do. 05.10. – Fr. 06.10.2023 (Modul D)
 23-LG32-ME Do. 30.11. – Fr. 01.12.2023 (Modul E)

GFK-Praxistransfertage 2022/2023

- Anmeldung** für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF
- 22-PTP-3** Sa.05.11.2022 **23-PTF-1** Mi.05.07.2023
 23-PTP-1 Sa.11.03.2023 **23-PTP-3** Sa.11.11.2023
 23-PTP-2 Mi.07.06.2023

GFK-Practitioner Level 2 2022/2023 Vertiefungslehrgänge

- Anmeldung** für Einzelmodul(e) à 580 CHF (2 Tage)
 Anmeldung für Einzelmodul(e) à 870 CHF (3 Tage)
 Anmeldung für gesamten Lehrgang für 3'990 CHF statt 4'640 CHF

Bitte aus nachfolgenden Terminen 7 passende **Module 1 bis 7** ankreuzen. **Hinweis:** Module 1 bis 6 müssen nicht hintereinander besucht werden, Modul 7 sollte hingegen das Schlussmodul bilden.

Lehrgang 05

- 22-MP05-M3** Do. 08.09. – Fr. 09.09.2022 (Modul 3)
 22-MP05-M4 Do. 24.11. – Fr. 25.11.2022 (Modul 4)
 23-MP05-M5 Mi. 25.01. – Fr. 27.01.2023 (Modul 5, 3 T.)
 23-MP05-M6 Do. 02.03. – Fr. 03.03.2023 (Modul 6, 3 T.)
+ Fr. 14.04.2023
 23-MP05-M7 Do. 06.07. – Fr. 07.07.2023 (Modul 7)

Lehrgang 06

- 23-MP06-M1** Do. 27.04. – Fr. 28.04.2023 (Modul 1)
 23-MP06-M2 Di. 27.06. – Fr. 28.06.2023 (Modul 2)
 23-MP06-M3 Do. 31.08. – Fr. 01.09.2023 (Modul 3)
 23-MP06-M4 Do. 09.11. – Fr. 10.11.2023 (Modul 4)

TCCO-Sommer-Retreat 2023*

- Anmeldung** für folgendes Training
(Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 Tage GFK-Training)
 23-SO-IK So. 16.07. – Fr. 21.07.2023
(5 1/2 Tage / 1'390 CHF / 1'190 CHF* zzgl. Kost/Logis)

*** Frühbuchungs-Rabatte bis 4 Monate vor Seminarbeginn · Weitere Semindaten 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