

## Die Trainerinnen:



Vera Heim

Ehemalige Börsenhändlerin mit Führungserfahrung im Banken- und IT-Bereich, zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC und

Fachverband), Management-Coach. Sie ist Geschäftsführerin von The Coaching Company und Co-Autorin diverser Bücher.



Susanne Ledergerber

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, NLP-Trainerin, Lern- und Gedächtnistrainerin und zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC). Sie bringt

Berufserfahrung aus Marketing, Personal-/ Organisationsentwicklung mit und ist Senior-Trainerin bei The Coaching Company.



Brigitte von Burg

Kooperationspartnerin von The Coaching Company. Sie ist Dipl. Mittelschullehrerin und bringt Führungserfahrung im HR-Bereich einer Schweizer Gross-

bank mit. Coach und anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®.



# PRACTITIONER GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

16-tägiger Vertiefungslehrgang (Level 1) mit The Coaching Company

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

The Coaching Company, In der Teien 6, 8700 Küssnacht ZH, Fon +41 44 500 99 00 Fax +41 44 500 99 01, [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch), [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch)

- 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** ankreuzen.

**Hinweis:** Module A bis F müssen nicht hintereinander besucht werden, Modul G sollte hingegen das Schlussmodul bilden.

#### Lehrgang 33 (2023/2024 – Sa./So.)

- 24-LG33-ME** Sa. 22.06. – So. 23.06.2024 (Modul E)
- 24-LG33-MF** Sa. 24.08. – So. 25.08.2024 (Modul F)
- 24-LG33-MG** Sa. 26.10. – So. 27.10.2024 (Modul G)

#### Lehrgang 34 (2024/2025 – Do./Fr.)

- 24-LG34-MB** Do. 20.06. – Fr. 21.06.2024 (Modul B)
- 24-LG34-MC** Do. 22.08. – Fr. 23.08.2024 (Modul C)
- 24-LG34-MD** Do. 03.10. – Fr. 04.10.2024 (Modul D)
- 24-LG34-ME** Do. 28.11. – Fr. 29.11.2024 (Modul E)
- 25-LG34-MF** Do. 30.01. – Fr. 31.01.2025 (Modul F)
- 25-LG34-MG** Do. 06.03. – Fr. 07.03.2025 (Modul G)

#### Lehrgang 35 (2024/2025 – Sa./So.)

- 24-LG35-MA** Sa. 28.09. – So. 29.09.2024 (Modul A)
- 24-LG35-MB** Sa. 07.12. – So. 08.12.2024 (Modul B)
- 25-LG35-MC** Sa. 25.01. – So. 26.01.2025 (Modul C)

#### Lehrgang 35 (2024/2025 – Sa./So.)

- 25-LG35-MD** Sa. 05.04. – So. 06.04.2025 (Modul D)
- 25-LG35-ME** Sa. 21.06. – So. 22.06.2025 (Modul E)
- 25-LG35-MF** Sa. 23.08. – So. 24.08.2025 (Modul F)
- 25-LG35-MG** Sa. 25.10. – So. 26.10.2025 (Modul G)

#### Lehrgang 36 (2025/2026 – Do./Fr.)

- 25-LG36-MA** Do. 10.04. – Fr. 11.04.2025 (Modul A)
- 25-LG36-MB** Do. 19.06. – Fr. 20.06.2025 (Modul B)
- 25-LG36-MC** Do. 28.08. – Fr. 29.08.2025 (Modul C)
- 25-LG36-MD** Do. 02.10. – Fr. 03.10.2025 (Modul D)
- 25-LG36-ME** Do. 04.12. – Fr. 05.12.2025 (Modul E)

#### Lehrgang 37 (2025/2026 – Sa./So.)

- 25-LG37-MA** Sa. 27.09. – So. 28.09.2025 (Modul A)
- 25-LG37-MB** Sa. 29.11. – So. 30.11.2025 (Modul B)

#### GFK Praxis-Transfertage (2024/2025)

- 24-PTP-2** Fr. 24.05.2024
- 24-PTF-1** Mi. 03.07.2024
- 24-PTP-3** Sa. 02.11.2024
- 25-PTP-1** Fr. 07.02.2025
- 25-PTP-2** Fr. 23.05.2025
- 25-PTF** Mi. 02.07.2025
- 25-PTF-3** Sa. 01.11.2025

Weitere Daten finden Sie online.

Preis für Gesamtlehrgang 3'990 CHF statt 4'640 CHF für 16 Tage Training

Preis für Einzelmodule jeweils 580 CHF für 2 Tage Training

Preis für einzelne Praxis-Transfertage jeweils 290 CHF

Die Daten weiterer Lehrgänge finden Sie unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

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

Herr  Frau Name/Vorname .....

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

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

Strasse/Postfach .....

Land/PLZ/Ort .....

Datum/Unterschrift .....

#### Rücktrittsvereinbarung

Bei Rücktritt bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn verrechnen wir eine Bearbeitungspauschale von 100 CHF. Danach berechnen wir 50% der Seminarkosten und ab 14 Tagen vorher wird der volle Betrag fällig. Kann eine Ersatzperson gestellt werden, entfallen diese Kosten. Die vollständigen AGB können unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) (Vertiefungsseminare) eingesehen werden.



#### Anerkennung

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



**TOP:**  
Jedes Modul mit  
sechswöchigem  
Lern-  
programm.

Der Lehrgang/die Vertiefungsmodule richten sich an Menschen,  
die ihr Repertoire an kommunikativen Fähigkeiten ausbauen  
und die GFK vertiefen möchten.

Beginn der Lehrgänge 2024/2025

Lehrgang Nr. 35: 28./29. September 2024 (Sa./So.)

Lehrgang Nr. 36: 10./11. April 2025 (Do./Fr.)

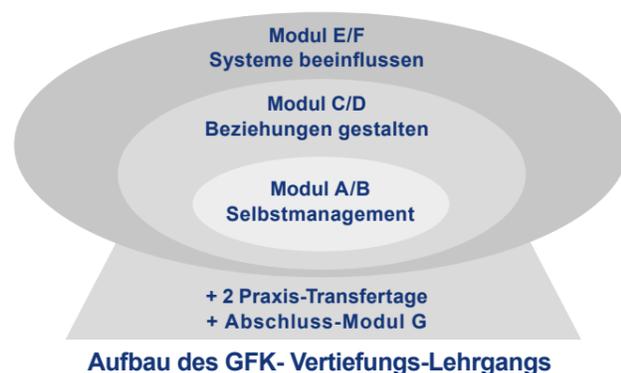
Lehrgang Nr. 37: 27./28. September 2025 (Sa./So.)

Ein Einstieg ist in den Modulen A–F jederzeit möglich

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

## GFK-Vertiefungs-Lehrgang

Sie haben bereits die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als wirkungsvolles und verbindendes Kommunikationsmodell kennen gelernt. Jetzt möchten Sie diese Fähigkeiten erweitern und vertiefen. Die GFK hat verschiedene Wirkungsfelder, wie nebenstehende Grafik zeigt. In unseren modular aufgebauten Vertiefungsseminaren trainieren und vertiefen Sie Ihre GFK-Fähigkeiten im Umgang mit sich selbst, in der Art und Weise, wie Sie Beziehungen gestalten und gesellschaftliche Systeme beeinflussen. Schritt für Schritt erlangen Sie dadurch die Fähigkeit, die GFK in allen Bereichen Ihres Alltags gekonnt anzuwenden.



### Aufbau des Lehrgangs, Einstieg und Abschluss

Die Module können einzeln oder als Jahresthema gebucht werden. Die Module A-F müssen nicht zwingend hintereinander besucht werden. Somit ist auch ein Einstieg in den Lehrgang bei Modul A-F möglich. Modul G sollte das Schlussmodul bilden. Sie erhalten nach dem Kurs eine Teilnahmebestätigung.

### Voraussetzungen für die Teilnahme

- Ein zweitägiges Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten TrainerInnen

### Ziele

- Sie erweitern Ihr Repertoire an kommunikativen Fähigkeiten.
- Sie verbessern Ihre Beziehung zu sich selbst und anderen.
- Sie vertiefen Ihre selbstempathische und empathische Gesprächsführung und Haltung.
- Sie lernen Methoden und komplexere Prozesse kennen, um sich selbst und/oder andere Menschen in unterschiedlichen Lebens-Situationen mit GFK zu begleiten.

### Ihr Nutzen

- Sie gewinnen an Sicherheit und Authentizität in der Art und Weise, wie Sie mit sich und anderen kommunizieren.
- Sie bringen mit Ihrem Handeln Ihre empathische Haltung zum Ausdruck.
- Sie gewinnen an Flüssigkeit in der Sprache.

### Teilnehmerfeedback

«Durch die GFK wurde mir bewusst, was mir wirklich wichtig ist und wie ich dafür einstehen kann – ohne den anderen zu bedrängen. Diese Klarheit bringt Leichtigkeit in die Kommunikation.»

«Ich empfehle den Lehrgang allen, die sich etwas Gutes tun und tiefer in die bereichernde Welt der Gewaltfreien Kommunikation tauchen wollen.»

### Arbeitsmethodik

Ein Wechselspiel zwischen Theorie, Einzel- und Gruppenübungen sowie Rollenspielen ermöglicht persönliches Reflektieren und praxisnahes Lernen. Im Vertiefungstraining und speziell an den Praxis-Transfertagen steht das Arbeiten an eigenen Fällen im Vordergrund. Abgerundet wird das Training mit einem sechswöchigen webbasierten Lernprogramm.



## Inhalte

### 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

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.

### 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.

### 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 machen sich nicht verfügbar dafür.

### 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 ist jederzeit in den Modulen A–F möglich. Die Daten für den Jahreslehrgang können frei zusammengestellt werden.

### Teilnehmerzahl

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

### Trainingszeiten

Täglich 9.00 – 17.30 Uhr, letzter Tag: 9.00 – 17.15 Uhr

### Zielgruppe

Der Lehrgang/die Vertiefungsmodule richten sich an Menschen, die ihr Repertoire an kommunikativen Fähigkeiten ausbauen, die GFK vertiefen und in ihr Leben integrieren möchten.

### Seminarort

Seminarhaus am Goldbach, Goldbacherstrasse 20, 8700 Küsnacht ZH. Ab Zürich Hauptbahnhof alle 15 Minuten mit S6 oder S16 bis Bahnhof Küsnacht-Goldbach. Fahrzeit 9 Minuten + 5 Minuten Fussweg. Es sind 2 Gratisparkplätze vorhanden.

### Investition

Einmalige Buchung des gesamten Lehrgangs: 3'990 CHF statt 4'640 CHF  
Einzelmodul(e): 580 CHF