



Katja Heerkloss - Borwinstr.3 – 18057 Rostock – coaching@katjaheerkloss.de – 0177/4790765  
www.katjaheerkloss.de

## **„Von Herz zu Herz“ Kommunikation in engen Beziehungen**

Ziel ist es, auch in emotional angespannten Konfliktsituationen konstruktiv im Gespräch bleiben zu können. Auf der Grundlage der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg schauen wir auf Konflikte und Kommunikationsmuster. Wir probieren neue Sichtweisen aus und suchen nach Möglichkeiten miteinander ins Gespräch zu kommen, die es uns ermöglichen Beziehungen zu gestalten, die auf Respekt, Vertrauen, Verständnis und Klarheit beruhen.

### **Seminarinhalte:**

- Konflikte in Beziehungen – Fluch oder Segen?
- Gefühle und Bedürfnisse...unerforschte Kontinente
- Einführung in die Methode der gewaltfreien Kommunikation
- eigene Grenzen und Empathie
- ein Nein sagen – ein Nein hören
- Verstehen ohne einverstanden zu sein
- Unser Leben gegenseitig bereichern
- praktische Übungen

### **Zeit:**

Eignet sich gut als Tagesseminar, allerdings ist aus Erfahrung mindestens ein weiterer Tag für die Nachhaltigkeit hilfreich.

### **Preis:**

Mein regulärer Stundensatz beträgt z.Zt. 60,-euro zzgl. Fahrtkosten und evtl. Unterkunft  
Anfallende Materialkosten berechne ich nach Absprache extra.