

## VORTRAG: Konstruktiver Umgang mit Ärger und Wut **BEVOR DER KRAGEN PLATZT...**

Haben Sie in Ihrem Ärger auch schon Dinge gesagt, die Ihnen nachher leidgetan haben? Wurden Sie vielleicht schon überrascht von Ihren eigenen heftigen Reaktionen oder denen Ihrer Kinder? Anstatt sich über den Ärger zu ärgern, können Sie diesen auch als Alarmglocke für unerfüllte Bedürfnisse erkennen. Das hilft Ihnen von der «Ärgerpalme» wieder zurück auf den Boden zu kommen und konstruktiv dafür einzustehen, was Ihnen im Zusammenleben mit Ihren Liebsten am Herzen liegt.



Gewaltfreie  
Kommunikation  
mit  
Vera Heim

<b>DATUM</b>	<b>Dienstag, 12. September 2017, 19.30 bis 21.30 Uhr</b>
<b>ORT</b>	Mehrzweckraum der Schule Zentrum, Forchstrasse 145, 8132 Egg
<b>KOSTEN</b>	CHF 10.– pro Person, CHF 15.– pro Paar
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 31. August 2017 an: <a href="mailto:ramsauer michael@hotmail.com">ramsauer michael@hotmail.com</a>

In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation Ärger vorbeugen oder wie Sie konstruktiv damit umgehen können.

- INHALTE**
- Das Ärger-Stressprogramm im Gehirn
  - Die Turbotreiber des Ärgers
  - Runter von der «Ärgerpalme»
  - Bedürfnisse als Grundlage konstruktiver Gespräche

**LEITUNG** **Vera Heim von The Coaching Company**

Geschäftsführerin von **The Coaching Company** ([www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)), Kommunikations- und Management-Coach, Certified Trainer for Nonviolent Communication, DVNLP-Lehrtrainerin, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis und Autorin diverser Bücher. Spezialisiert auf Wertschätzende Kommunikation für Führung in Unternehmen, Begleitung von Veränderungsprozessen, Konfliktmanagement und Teamentwicklung. Sie bietet gemeinsam mit Ihrem Team auch offene Seminare und Ausbildungen in Gewaltfreier Kommunikation und partnerschaftlicher Prozessbegleitung von Teams an.