



## ALLE ÜBUNGSTERMINE JAHRESTRaining 2023

Alle Übungsabende finden an einem **Dienstag von 19 – 21 Uhr auf Zoom** statt. Link ist immer der Gleiche: <https://zoom.us/j/3645464462>

<b>JÄNNER</b>	<b>DI, 10.01.2023</b>	Deine wichtigsten 7 Bedürfnisse für das Jahr, dein Bedürfnisbild und Handlungsmöglichkeiten
	<b>DI, 24.01.2023</b>	Haltung der GFK: Was sie ist, was sie nicht ist, natürlich vs. Normal, was passiert in dir, wenn du nicht in der Haltung bist – was passiert in dir, wenn du in der Haltung bist.
<b>FEBRUAR</b>	<b>DI, 07.02.2023</b>	Zuhören: die unterschiedlichen Arten, wann welche Art geeignet ist, dich selbst beobachten
	<b>DI, 21.02.2023</b>	BEOBACHTEN: Positives Beschreiben und Themen erkennen
<b>MÄRZ</b>	<b>DI, 07.03.2023</b>	BEOBACHTEN: Was dich stört plus „Wem gehört das Problem?“
	<b>DI, 21.03.2023</b>	PSEUDO-GEFÜHLE: erkennen, sammeln, transformieren inkl. VerANTWORTUNG für Gefühle und Bedürfnisse
<b>APRIL</b>	<b>DI, 04.04.2023</b>	BEDÜRFNISSE: Wie kommst du auf Bedürfnisse? 3 Wege üben!
	<b>DI, 18.04.2023</b>	GEFÜHLE und BEDÜRFNISSE erkennen bei dir und anderen: 4 Ohren – Modell üben
<b>MAI</b>	<b>DI, 02.05.2023</b>	BEDÜRFNISSE und reden, wie dir der Schnabel gewachsen ist.
	<b>DI, 16.05.2023</b>	FROMME WÜNSCHE sammeln und in ERFOLGVERSPRECHENDE BITTEN umwandeln
	<b>DI, 30.05.2023</b>	Wie sag ich's? In 3 B oder 4 Schritten um etwas bitten
<b>JUNI</b>	<b>DI, 13.06.2023</b>	Müssen oder Wollen: Was musst du und was musst du nicht?
	<b>DI, 27.06.2023</b>	VON HERZEN JA sagen oder: Gründe für ein NEIN: Wozu sagst du JA, wenn du NEIN sagst.

## ALLE ÜBUNGSTERMINE JAHRESTRAINING 2023



Alle Übungsabende finden an einem **Dienstag von 19 – 21 Uhr auf Zoom** statt. Link ist immer der Gleiche: <https://zoom.us/j/3645464462>

<b>JULI</b>	<b>DI, 11.07.2023</b>	Ein NEIN empathisch aufnehmen
	<b>DI, 25.07.2023</b>	Den eigenen Ärger erkunden – deiner inneren Stimme lauschen
<b>AUGUST</b>	<b>DI, 08.08.2023</b>	Den eigenen Ärger transformieren – „Ich erzähle mir ...“
	<b>DI, 22.08.2023</b>	Ärger ausdrücken
<b>SEPTEMBER</b>	<b>DI, 05.09.2023</b>	Mit dem Ärger und starker Emotionen anderer umgehen
	<b>DI, 19.09.2023</b>	GESPRÄCHE führen: Themen besprechen (wenn alles im Grünen ist ) Inkl. Teambesprechungen leiten
<b>OKTOBER</b>	<b>DI, 03.10.2023</b>	Gemeinsame Entscheidungen treffen bei unterschiedlichen Meinungen
	<b>DI, 17.10.2023</b>	Störungen ansprechen, Heikles ansprechen
	<b>DI, 31.10.2023</b>	Standortbestimmung Jahresbedürfnisse
<b>NOVEMBER</b>	<b>DI, 14.11.2023</b>	Mit Misserfolgen und Fehlern umgehen – die eigene kritische Stimme hören, verstehen und transformieren
	<b>DI, 28.11.2023</b>	Vorurteile verwandeln
<b>DEZEMBER</b>	<b>DI, 05.12.2023</b>	Gewaltfrei unterbrechen / Mit Schweigen umgehen / Bedauern ausdrücken
	<b>DI, 19.12.2023</b>	Wertschätzung ausdrücken