

## Information kompakt

Leitung: Sonja Nowakowski

Termine: 15. Juni 2017 und auf Nachfrage;  
jeweils ca. 11.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bergisches Land

Kosten: je Termin 35,00 Euro

Kurs-Nr.: 3139

Anmeldung online möglich unter:  
www.indito.de [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Schritt für Schritt“

GFK und Wandern

Bergisches Land

15. Juni 2017



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax: 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODE33BRS



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# GFK und Wandern – in Verbindung mit der Natur und den eigenen Bedürfnissen „Schritt für Schritt...“

## Gewaltfrei kommunizieren

"Der größte Beitrag zum Frieden ist, in uns selbst Frieden zu machen."

*Marshall B. Rosenberg*

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist eine Methode, die im Umgang mit Konflikten und in der alltäglichen Kommunikation hilfreich ist. Wesentlich ist die Grundhaltung: „Es gibt kein richtig oder falsch.“ Wenn wir uns verabschieden von Verurteilungen, Vorwürfen, Schuldzuweisungen, Täter- und Opfergedanken und uns mit unseren eigenen Bedürfnissen und denen des Anderen auseinandersetzen, eröffnet sich ein neuer, friedvoller Raum.

An diesem Tag werden wir gemeinsam wandern, die Natur erleben und die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) vertiefen und üben. Achtsamkeitsübungen, Empathisches Zuhören und die Bewegung in der Natur bilden den Rahmen für diesen Tag.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch eines 2 bis 3tägigen GFK-Einführungsseminars.

### Weitere Informationen:

[www.raum-fuer-empathie.de](http://www.raum-fuer-empathie.de)

## Termine:

15. Juni 2017 (Feiertag)

*Weitere Termine kommen ggf. kurzfristig zustande, sofern genügend Interessentinnen und Interessenten bei uns oder der Trainerin anfragen – bitte melden Sie sich gerne bei uns!*

**Wanderort:** Bergisches Land

**Zeit:** ca. 11:00 – 17:00

Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel  
Wanderschuhe erforderlich



Der Treffpunkt wird wenige Tage vor der Veranstaltung vereinbart.

Sollte die Wanderung aufgrund extremer Witterungsbedingungen abgesagt werden müssen, so wird entweder ein Ersatztermin vereinbart oder die Teilnahmegebühr erstattet.

## Referentin

**Sonja Nowakowski**

Zertifizierte Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (CNVC)



*„Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg, in Kontakt mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen. Wenn ich mir Empathie entgegenbringe, kann ich mich auch in andere einfühlen und eine Verbindung ist möglich. Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, kann ein Schlüssel sein, Konflikte zu begegnen und die Welt ein wenig friedvoller zu gestalten. Die innere Haltung der GFK zu leben und die Methode an Interessierte weiter zu vermitteln, begeistert mich immer wieder aufs Neue.“*

Unsere TrainerInnen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.