

### Information kompakt

**Seminarleitung:** Ute Umstädter  
**Termine:** 26./27.08.2017,  
jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** *Einzig, Siebachstr. 43, 50733 Köln*

**Kosten:** 180,00 Euro  
**Kurs-Nr.:** 3118

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://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

**„Verbindung schaffen – Konflikte lösen“**

**Einführungsseminar**

**Köln, 26./27. August 2017**



IndiTO  
Essermainstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto: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

## Einführungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg „Verbindung schaffen – Konflikte lösen“

### Gewaltfrei kommunizieren

*„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“*

**Marshall B. Rosenberg**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg gründet sich auf sprachliche und kommunikative Fähigkeiten, die uns helfen, in angespannten Konfliktsituationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben und aufrichtig und gelassen zu reagieren.

Sie unterstützt uns, klar zu werden über das, was wir fühlen und brauchen - und das auch auszusprechen, in dem Vertrauen, dass wir die Reaktion des anderen annehmen können, wie auch immer sie ausfällt - ein „Nein“ hören zu können, in dem Bewusstsein, dass hinter jedem Nein ein unerfülltes Bedürfnis steht und es letztlich dazu motiviert, eine Lösung zu finden, bei der die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden.

### Zeit, die sich für Sie lohnt

Neben kurzen theoretischen Inputs zur GFK wird es innerhalb dieses Seminars viel Raum für angeleitete Übungen im Plenum und in Kleingruppen geben.

Die GFK fördert und entwickelt Fähigkeiten und Haltungen, die es Ihnen ermöglichen:

- potenzielle Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln
- sich über Interessen und Bedürfnisse auszutauschen, ohne Abwehr
- Kritik so zu äußern, dass sie nicht verletzt
- Beziehungen zu gestalten, die auf Verständnis und Wertschätzung beruhen
- Lösungen zu finden, bei denen möglichst die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden

In diesem Einführungsseminar geht es darum, die GFK kennenzulernen und an eigenen Beispielen zu üben, so dass ihre Wirksamkeit erlebbar wird. Eingeladen sind alle Interessierten, die gerne Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg kennen lernen und an ersten Beispielen ausprobieren und üben möchten.

### Referentin

Ute Umstädter, geb. 1965  
Trainerin für Kommunikation



*„Anfang 2011 hielt die Gewaltfreie Kommunikation Einzug in mein Leben und hat mich seither nicht mehr losgelassen. Vor meinen Kindern (13 u. 15 J.) war ich bereits anderweitig als Trainerin unterwegs. Die Trainerausbildung für Gewaltfreie Kommunikation absolvierte ich in 2015 und gebe seitdem Seminare.“*

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