

## Information kompakt

Seminarleitung: Sonja Nowakowski

Termine: 5 Termine ab dem 06.09.2017 jeweils  
Mittwoch, 19.15 – 21.30 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus, Ansgarstr.5, Köln-  
Ehrenfeld

Kosten: 100,00 Euro

Kurs-Nr.: 3132

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

*„Authentisch und einfühlsam  
kommunizieren“*

Einführende Abendreihe  
Köln, ab 06. September 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 GENODE18RS



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



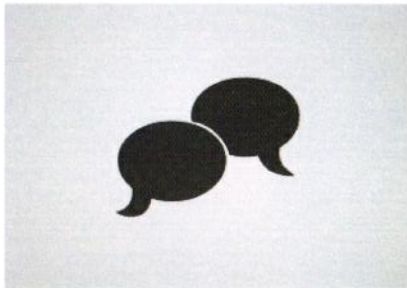
# Einführende Abendreihe zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg „Authentisch und einfühlsam kommunizieren“

## 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 eine empathische Verbindung zu sich und anderen Menschen schafft.



Wesentlich ist die Grundhaltung: „Es gibt kein richtig oder falsch und „Du bist ok und ich bin ok“. Wenn wir uns von Verurteilungen, Schuldzuweisungen und Interpretationen verabschieden und unsere Bedürfnisse und die des Anderen erkennen, eröffnet sich ein friedvoller Raum und klare und verbindende Lösungen sind möglich.

## Wir lernen:

- eine Sprache, die ein „Für etwas“ und nicht „Gegen etwas“ ausdrückt
- unsere Gefühle zu erkennen und die Verantwortung dafür zu übernehmen
- unsere Bedürfnisse und unsere Motivation und die des Anderen gleichwertig zu sehen
- wie wir eine Bitte stellen können und unsere Wahlmöglichkeiten erweitern
- wie wir gemeinsam Lösungen im Konflikt entwickeln können

Diese Abendreihe, bestehend aus 5 Terminen, ist für das Lernen und Vertiefen der einzelnen Schritte der Gewaltfreien Kommunikation ein unterstützender Rahmen.

Wir erproben die einzelnen Schritte im Alltag und reflektieren unsere Erfahrungen im Kurs. Die Reihe beinhaltet Einzel- und Partnerübungen, den Wechsel von theoretischem Input und vielen praktischen Elementen.

## Weitere Informationen:

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

## Referentin

### **Sonja Nowakowski**

Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (empfohlen vom CNVC), Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, Magister in Kunstgeschichte



*„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, Konflikten 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.