

## Information kompakt

Leitung: Sonja Nowakowski

Gastreferentin: Claudia Hauck

Termin: 7.-11.8.2017,

Mo. 14.00 – Fr. 16.00 Uhr

Ort: Kloster Steinfeld, Eifel

Kosten: 395,00 € Kursgebühr, zuzügl.

Unterkunft und Verpflegung (zwischen 55,00 € und 63,00 € pro Übernachtung inkl. F/M/A)

Kurs-Nr.: 3135

**BILDUNGSURLAUB**

Anmeldung online möglich unter:

www.indito.de [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 6 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 und die Kosten für Unterkunft/Verpflegung fällig, danach wird der Gesamtbetrag für Kursgebühr sowie für Unterkunft/Verpflegung berechnet. Bitte prüfen Sie, ob eine Seminarrücktrittsversicherung für Sie hilfreich ist (z.B. HanseMerkur).

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!



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 GENODE1BRS

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

*„Eine Woche mit Giraffen!“*

**Bildungsurlaub**

**Kloster Steinfeld, Eifel**

**7. bis 11. August 2017**



**IndiTO**

Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



# „Eine Woche mit Giraffen!“

## Eine Woche zur Einführung und Übung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

### Gewaltfrei kommunizieren

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

*Marshall B. Rosenberg*

Diese Woche ist für Sie interessant, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen und intensiv und naturnah erleben möchten. Sie werden in diesen Tagen die vier Schritte (Methode der GFK) und die innere Haltung anhand Ihrer persönlichen Beispiele aus dem beruflichen und privaten Alltag üben können. Sie werden erleben, wie hilfreich und wesentlich eine empathische und bewusste Art der Kommunikation ist. „Wenn ich nicht weiß, was ich möchte, wie soll es der andere wissen?“

Wenn wir unsere Art der Kommunikation verändern möchten, stoßen wir manchmal an Grenzen, besonders wenn unsere „Knöpfe“ gedrückt werden. In diesen Tagen werden Sie Ihre Muster erkennen und ein machbares Werkzeug für ein friedvolles Miteinander an die Hand bekommen. Hier gilt: üben, üben, üben! Sie werden eine inspirierende Woche, mit einem abwechslungsreichen Programm erleben, aus theoretischem Input, Spaziergängen, Gruppenarbeit und Meditationen, Partnerübungen und viel Spaß.

### Seminarinhalte:

- Theorie und Praxis der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Du und Ich – der Giraffentanz
- Wahrnehmung (u.a. mit Übungen aus interkulturellen Trainings und der Wildnispädagogik)
- Selbstempathie und Empathie
- Umgang mit Wut, Ärger
- Die Energie der Bedürfnisse



*Diese Woche ist auch geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der GFK.*

### Referentin

#### **Sonja Nowakowski**

Zertif. Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (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.