

Information kompakt

Leitung: Sonja Nowakowski

Termin: 18./19.11.2017,

Sa./So. jeweils 9.30-17.00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Ehrenfeld,

Ansgarstraße 5, Köln

Kosten: 180,00 € Kursgebühr,

Kurs-Nr.: 3136

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 fällig, danach wird der Gesamtbetrag für Kursgebühr berechnet.

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

Praxiswochenende

Köln

18./19. November 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-Praxiswochenende

Basiswissen zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg vertiefen

Gewaltfrei kommunizieren

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

Marshall B. Rosenberg

"It is simple but not easy." Es ist möglich, "gewaltfrei zu kommunizieren" und es braucht Zeit und Übung.

An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, die Umsetzung Ihrer bisherigen GFK-Kenntnisse zu vertiefen.

Viel Praxis und erhellende Theorie und Ihre persönlichen Beispiele bilden den Rahmen für diese Vertiefung.

- Wie komme ich den Bedürfnissen auf die Spur?
- Wie übersetze ich meine Urteile?
- Wie nehme ich Gefühle im Körper wahr und kann diese benennen?
- Wie formuliere ich eine Bitte? Wie komme ich mit mir in eine wohlwollende Verbindung und wie gelingt mir dies mit Anderen?

Mit Ihren Themen und unserem Angebot für Übungen und viel Praxis werden Sie an diesem Wochenende ein intensives Training erfahren und hilfreiche Übungen für Ihren Alltag mitnehmen.

Sie werden zu den Themen Selbstempathie, empathisches Zuhören und Achtsamkeit, zu Körperwahrnehmungen viel Praxiserfahrung sammeln.



"Die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit geschieht nicht von heute auf morgen." Dalai Lama

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, 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.