

## Information kompakt

Kursleitung: Sonja Nowakowski

Termine: 28.-30.5.2018, Mo. 11.-17.30, Di.

10.00-17.45, Mi. 9.30-15.00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Ehrenfeld,

Ansgarstraße 5, Köln

Kosten: 240,00 Euro

Kurs-Nr.: 3112

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

### „Konflikte lösen am Arbeitsplatz“

Einführungskurs GFK / Bildungsurlaub

Köln, 28. bis 30. Mai 2018



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 GENODE33



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



# Konflikte lösen am Arbeitsplatz

## Einführung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Bildungsurlaub

### Gewaltfrei kommunizieren

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist eine Methode, die im Umgang mit Konflikten und in der alltäglichen Kommunikation hilfreich ist. Wichtig 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 verbindender Raum. Die Gefühle zeigen uns den Weg.

### Wir lernen:

- eine neue Sprache, die uns Authentizität und Klarheit bringt
- unsere Gefühle zu erleben und auszudrücken
- unsere und die Beweggründe/Bedürfnisse des Anderen kennen
- wie wir eine Bitte formulieren können, ohne eine Forderung zu stellen.

In einer vertrauensvollen Umgebung zu üben, gibt uns die Fähigkeit, achtsam und wertschätzend im Umgang mit uns selbst und mit anderen zu sein.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die 4-Schritte-Methode nach Marshall B. Rosenberg kennen. Sie erleben im Wechsel Theorie und Praxis und bringen Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag mit ein. Der Ansatz für die kommunikative Veränderung beginnt in unserer Denkweise. Sie vertiefen die Haltung: "Ich bin okay und Du bist okay" und Sie werden im Anschluss Ihre erweiterten Handlungsstrategien im Arbeitsalltag einsetzen können.

Der Bildungsurlaub besteht aus einem Wechsel zwischen Theorie und Praxis, Einzel-, Partner und Gruppenarbeit. Sie dürfen sich auch auf humorvolle und inspirierende Tage freuen.



### Weitere Informationen:

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

### Referentin

#### Sonja Nowakowski

Zertifizierte 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 selbstempathisch bin, kann ich mich auch in andere einfühlen und eine Verbindung wird möglich. Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, kann ein Schlüssel sein, Konflikten zu begegnen und neue friedvollere Erfahrungen zu machen. Die innere Haltung der GFK zu leben, im Konfliktfall zu coachen und die Methode an Interessierte weiter zu geben, begeistert mich immer wieder aufs Neue.“*

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