

Information kompakt

Kursleitung: Sonja Nowakowski
Termine: 22./23. September 2018, Sa./So.
jeweils 10.00-17.00 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus Ehrenfeld,
Ansgarstraße 5, Köln
Kosten: 180,00 Euro
Kurs-Nr.: 3122
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.

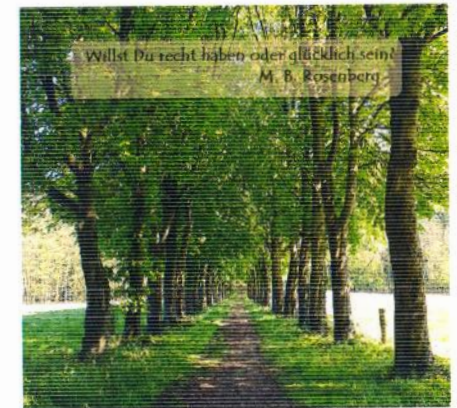
Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Verbindung schaffen – Konflikte lösen“

Einführungskurs

Köln, 22./23. September 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 GENODE33BRS

IndiTO

Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Verbindung schaffen – Konflikte lösen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

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, die dahinter steht: „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 neuer 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, stärkt unsere Fähigkeit, achtsam und wertschätzend im Umgang mit uns selbst und mit anderen zu sein.

In diesem Kurs lernen Sie die Annahmen, die 4-Schritte Methode und die praktische Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) kennen, die Ihnen privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und klare Sprache zu sprechen. Empathie und Achtsamkeit sind die Schlüssel für ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander. Der Kurs besteht aus Wissensvermittlung, Übungen und spielerischen Elementen.



Weitere Informationen:

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 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 (Konflikt-) Beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.