

Information kompakt

Leitung: Sonja Nowakowski

Gastreferentin: Claudia Hauck

Termin: 5.-9. August 2019,

Mo. 14.00 – Fr. 15.00 Uhr

Ort: Kloster Steinfeld, Eifel

Kosten: 395,00 € Kursgebühr, zuzügl. Unterkunft und Verpflegung (je nach Zimmerkategorie insgesamt zwischen ca. 252 € und ca. 384 € inkl. F/M/A)

Kurs-Nr.: 3142

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!



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



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 GENODED1BRS

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Eine Woche mit Giraffen!“

Bildungsurlaub
Kloster Steinfeld, Eifel

5.-9. August 2019



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 klar eine empathische und bewusste Art der Kommunikation ist.

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 erleben, mit einem abwechslungsreichen Programm aus theoretischem Input, Spaziergängen, Gruppenarbeit und Meditationen.

Seminarinhalte:

- Theorie und Praxis der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Du und Ich – der Giraffentanz
- Achtsam in der Natur
(mit Wahrnehmungsübungen)
- Selbstempathie und Empathie
- Umgang mit Wut, Ärger



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.