

## Information kompakt

**Workshop-Leitung:** Sonja Nowakowski  
**Termine:** 21.9./19.10./23.11.2022, jeweils  
Mittwoch 18.30-21.00 Uhr  
**Ort:** per ZOOM-Videokonferenz  
**Kosten:** jeweils 45,00 € bei Einzelbuchung;  
120,00 Euro bei Buchung aller Termine  
**Kurs-Nr.:** 2223171 / 2223172 /2223173  
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!



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

*„Gewaltfreie Kommunikation online – vertiefende Themenabende“*

**21. September/ 19. Oktober/ 23. November 2022**



# Gewaltfreie Kommunikation online – vertiefende Themenabende

## 1. Wohlwollen und Selbstmitgefühl

(21. September 2022)

*„Wenn wir in der Lage sind, einfühlsam mit uns selbst umzugehen, wird es uns auch leichter fallen, es mit anderen zu tun.“ M. B. Rosenberg*

Selbstmitgefühl bedeutet eine wohlwollende, akzeptierende und freundliche Haltung uns selbst gegenüber, gerade in Situationen, in denen wir „Fehler machen“, „unperfekt“ und besonders kritisch mit uns sind. Selbstkritik sorgt dafür, dass wir uns schlecht und machtlos fühlen. Eine freundliche und verständnisvolle Selbstansprache kann Wunder bewirken. Dir selbst mitfühlend und liebevoll zu begegnen, ist Balsam für die Seele und stärkt die psychische Stabilität.

## 2. Ärger transformieren und den Schatz entdecken

(19. Oktober 2022)

*„Ärger entsteht in unserem Denken!“ M. B. Rosenberg*

Ich ärgere mich! Wer ärgert wen? Ich mich (leider)!

Ist der/die Andere oder sein/ihr Verhalten Ursache für meinen Ärger oder lediglich der Auslöser? Ärger ist ein starkes Gefühl und hat überwiegend mit unseren Gedanken zu tun. Ärger

ist ein Signal und kann (un)bewusst in unterschiedliche Richtungen gelenkt werden. Zum einen destruktiv (oft unbewusst), sodass wir hinterher bereuen, was wir gesagt oder getan haben oder konstruktiv, sodass wir uns für das was, uns wichtig ist, mit aller Kraft einsetzen können.

Wie können wir die Bedürfnisse hinter dem Ärger sehen und dafür eintreten? In diesem Seminar lernen wir die Botschaft hinter unserem Ärger kennen und lieben. Ärger ist ein Weckruf, auf unsere Bedürfnisse zu achten.

## 3. Empathisch Grenzen wahren und setzen und in Verbindung bleiben

(23. November 2022)

*„Ein Nein ist immer ein Ja zu einem Bedürfnis.“ M. B. Rosenberg*

Unsere Bedürfnisse erkennen und die des Anderen wertschätzen. Sich selbst behaupten, seinen Werten treu bleiben und ein Nein äußern, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, dies werden wir in diesem Seminar vertiefen. Wozu sagen wir Nein, wozu sagen wir gleichzeitig Ja? Ein Ja zu einem eigenen Bedürfnis zu äußern und gleichzeitig in Verbindung bleiben, das ist die Kunst, die wir in diesem Workshop üben. Das Nein verliert seinen Schrecken, denn wir schauen auf das Ja, das eigene und das Ja des Anderen.

Der tiefe Sinn dieser Art des Neinsagens liegt darin, Ja zum Menschen und den eigenen Bedürfnissen und Nein zu seiner/ihrer Bitte zu sagen.

Theorie, Praxis und Achtsamkeitsmomente bilden in diesem Workshop den Rahmen.

Theorie, Praxis und Achtsamkeitsmomente bilden in diesen Workshops den Rahmen.

**Weitere Informationen:**

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

## Referentin

### Sonja Nowakowski

Zertif. Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Konfliktcoach, Systemische Beraterin



*„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.“*