Information kompakt

Workshop-Leitung: Sonja Nowakowski
Termine: 1. März 2021, 10.00-11.00 Uhr (Vorbereitung Technik, Testlauf), 2./9./16./23. März, Di. jeweils 10.00-12.00 Uhr
Ort: IndiTO Bonn, Estermannstr. 204
Kosten: 160,00 Euro
Kurs-Nr.: 2113117
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
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

„Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation – online und verbindend“

Online-Kursreihe

Bonn, 1./2./9./16./23. März 2021

IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation -

Online und verbindend

Gewaltfrei kommunizieren

„*Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns*.“ (Rumi)

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg ist eine wirkungsvolle Art, zu kommunizieren und Verständnis zu entwickeln, dies besonders in konfliktreichen Situationen. Die GFK hilft uns, mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu treten, diese zu erkennen und dadurch erfüllen zu können. Wenn die Haltung uns gegenüber freundlich und wohlwollend ist, gelingt es uns auch anderen wertschätzend gegenüber zu treten und so Beziehungen authentisch und verbindend zu gestalten. Der Blick auf die Bedürfnisse des Anderen führt zu einem Perspektivenwechsel, und gemein-same Lösungen sind möglich.

In diesem Onlinekurs lernen Sie

- die Grundannahmen und die wertschätzende Haltung in der GFK kennen
- die drei Wege: Selbstempathie, Selbstausdruck, Empathie
- Urteile, Bewertungen, Vorwürfe in eine empathische Ausdrucksweise zu verwandeln
- die 4 Schritte - Methode und die Schlüsselunterscheidungen
- das 4 Ohren - Modell nach Dr. M. Rosenberg
- wie Empathie zu Verständnis und Verbindung führt

Sie erleben einen lebendigen Wechsel zwischen Theorie, Praxis und vielen Übungen, die Sie im Alltag anwenden können, sowie Momente der Achtsamkeit.

Weitere Informationen:
www.raum-fuer-empathie.de

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 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 Trainer*innen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Konflikt-beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.