Information kompakt

Workshop-Leitung: Sonja Nowakowski
Termine: 21./22. Mai oder 1./2. Oktober 2022, jeweils Sa., 10.00 – 18.00 Uhr und So. 10.00-16.00 Uhr
Ort: Köln, Nachbarschaftshaus Ehrenfeld
Kosten: 180,00 Euro
Kurs-Nr.: 2213119 (Mai) und 2223120 (Oktober)
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

Zertifiziert durch Gütesiegel Weiterbildung

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

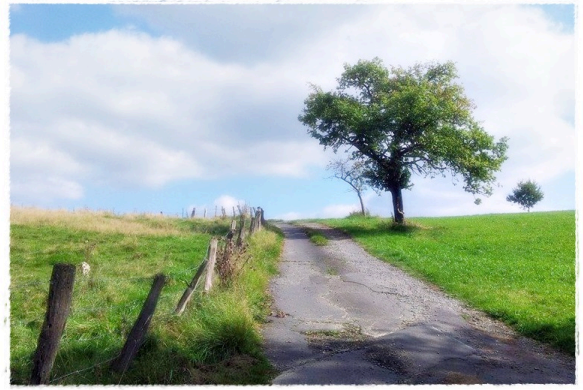
www.indito.de

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Bewusst und empathisch kommunizieren“

Einführungsworkshop

Köln, 21./22. Mai oder 1./2. Oktober 2022



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

Bewusst und empathisch kommunizieren -

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

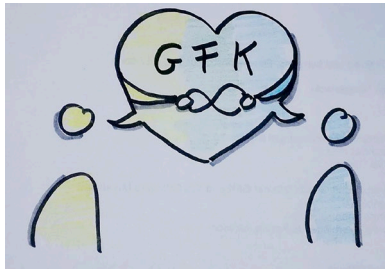
Gewaltfrei kommunizieren

"Willst Du recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht."

(*Marshall Rosenberg*)

An diesem Wochenende lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennen, die Ihnen privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und bewusste Sprache zu sprechen. Mithilfe der 4-Schritte-Methode lernen Sie die eigenen Bedürfnisse kennen und setzen sich mit den Bedürfnissen der Anderen auseinander. Verständnis, Empathie und Achtsamkeit sind die Schlüssel für ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander. Der Workshop besteht aus Wissensvermittlung, Übungen und spielerischen Elementen.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist eine Methode, die im Umgang mit Konflikten und in der alltäglichen Kommunikation hilfreich ist. Wesentlich 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 neuer, friedvoller Raum.



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.

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

Weitere Informationen:

www.raum-fuer-empathie.de

Referentin

Sonja Nowakowski

Zertifizierte 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."

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