

Information kompakt

Leitung: Sonja Nowakowski

Termin: 27. - 31. Juli 2026,
Mo., 11:00 – Fr., 15:00 Uhr

Ort: Kloster Steinfeld, Eifel

Kosten: 480,00 € Kursgebühr, Selbstzahlende,
700 € NGO, 950 € Firmenzahlende, zzgl. Ü/VP
je nach Zimmerkategorie, EZ einfacher Standard
100 € pro Tag, EZ gehobener Standard 130 €
pro Tag

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 35,00 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.

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 empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Wir über uns

IndiTO - Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungsleistungen für **Individuen**, **Teams** und **Organisationen**.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter www.indito.de

Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:



Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.



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 – Einführungsseminar im Kloster

27. – 31. Juli 2026
Kloster Steinfeld, Eifel



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Gewaltfrei kommunizieren

"Der größte Beitrag zum Frieden ist, in uns selbst Frieden zu machen."

Marshall B. Rosenberg

Dieser Bildungsurlaub ist für Sie interessant, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennenlernen, ausprobieren und in naturnaher Umgebung erleben möchten. Sie werden das 4-Schritte-Modell (Methode der GFK), mit eigenen Beispielen aus dem beruflichen und privaten Alltag, praktisch erleben können. Ihre Haltung wird gelassener und Sie werden erfahren, wie eine empathische und bewusste Art der Kommunikation zur Konfliktlösung führen kann.

Wenn wir unsere Art der Kommunikation verändern möchten, stoßen wir manchmal an Grenzen, besonders wenn unsere Knöpfe gedrückt werden. In diesem Bildungsurlaub erkennen Sie Ihre Knöpfe und Bedürfnisse und wie Sie sich diese erfüllen können. Hier gilt: üben und flexibel sein! Sie erwartet eine abwechslungsreiche Woche aus theoretischen Inputs, praktischen Übungen, Meditationen und Aktivierungen.

Je nach Wetterlage wird die Gruppenarbeit im Freien möglich sein.

Lernziele

- die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation sicher anwenden können: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser wahrnehmen und ausdrücken können
- lernen, empathisch zuzuhören – auch in schwierigen Gesprächen
- Strategien entwickeln, um Konflikte konstruktiv zu lösen
- deine Kommunikationsmuster reflektieren und neue Handlungsspielräume entdecken
- erleben, wie innere Klarheit zu äußerer Verbindung führt
- den konstruktiven Umgang mit starken Gefühlen, wie z.B. Ärger, lernen

Inhalte & Methoden

Die Woche ist praxisnah und lebendig gestaltet. Du wirst:

- die Grundlagen der GFK anhand von Beispielen und Übungen kennenlernen
- in Kleingruppen und Rollenspielen das Gelernte anwenden
- mit echten Situationen aus deinem Alltag arbeiten
- durch Achtsamkeitsübungen und Reflexion deine Selbstwahrnehmung stärken
- in der Stille des Klosters Raum für Integration und innere Einkehr finden

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