

Information kompakt

Kursleitung: Sonja Nowakowski

Termine: 23. – 25.11.2026

1. Tag 11.00 -17.30 Uhr, 2. Tag 9.30-17.30 Uhr,
3. Tag 9.30-16.15 Uhr

Ort: IndiTO Bonn, Estermannstr. 204

Kosten: 330,00 Euro für Selbstzahlende, 390 €
für NGO/gemeinnützige Unternehmen, 590 €
Firmenpreis

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 fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer
Seminarrücktrittsversicherung.

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 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 GENODE33

Gewaltfreie Kommunikation – Einführungsseminar am Rhein

3tägiger Bildungsurlaub

23. – 25. November 2026



Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist eine Methode und Haltung, 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.

Ziele und Inhalte des Bildungsurlaubs

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub lernst du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen und übst, sie direkt in deinem beruflichen Kontext anzuwenden. Du wirst darin unterstützt, deine Kommunikationsmuster bewusster wahrzunehmen und neue Wege der Konfliktbearbeitung und Gesprächsführung zu erproben.

Konkret erwarten dich

- Einführung in die Haltung und Grundannahmen der GFK
- Die vier Schritte der GFK in Theorie und Praxis
- Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung
- Eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen und kommunizieren
- Konkrete, umsetzbare Bitten formulieren
- Empathisches Zuhören üben – auch unter Zeitdruck
- Anwendung der GFK in typischen

beruflichen Situationen (z.B. Teamgespräche, Mitarbeitergespräche, Konfliktgespräche mit Kund*innen)

Neben theoretischem Input liegt der Fokus auf praxisnahen Übungen, Rollenspielen, Kleingruppenarbeit und Reflexion. Durch diese abwechslungsreiche Mischung kannst du das Gelernte direkt erleben und in deine eigenen beruflichen (und privaten) Situationen übertragen.



Nutzen für den Berufsalltag

- Mehr Klarheit und Selbstsicherheit in Gesprächen
- Besserer Umgang mit schwierigen Gesprächspartner*innen
- Konflikte frühzeitig erkennen und konstruktiv ansprechen
- Stressreduktion durch empathisches Zuhören und klares Mitteilen
- Stärkung von Teamgeist, Kooperation und Vertrauen
- Verbesserung der Kommunikationskultur im Unternehmen oder der Einrichtung

Für wen ist dieser Bildungsurlaub geeignet?

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle Berufstätigen, die ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern möchten – unabhängig von Branche oder Funktion. Besonders profitieren Menschen, die viel mit anderen arbeiten: z.B. Führungskräfte, Teamleitungen, Mitarbeitende in sozialen, pädagogischen oder pflegerischen Berufen, Beschäftigte in Dienstleistung und Verwaltung sowie alle, die sich persönlich weiterentwickeln wollen.

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 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.“