

Informationen kompakt

Termin: 20.04.2026 - 24.04.2026

Mo. 10:00 - 17:00
Di. – Do. 09:30 - 17:00
Fr. 09:00 - 15:00

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 480,00 € für Selbstzahler*innen
580,00 € für Firmen

Rücktrittsbedingungen & Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-rücktrittsversicherung.

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

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 GENODED1BR5

www.indito.de

Souverän führen (sich und andere) in stürmischen Zeiten

Körperbasierte Methoden für klare Entscheidungen, gesunde Grenzen und nachhaltige Beziehungen im Beruf.

20.-24. April 2026



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen

Konflikte gehören zum Leben – entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen. Ob im Team, in der Führung oder im beruflichen Alltag: ungelöste Konflikte kosten Nerven, schwächen die Motivation und zerstören Vertrauen. Doch Konflikte können auch das Gegenteil bewirken: wenn wir lernen, sie frühzeitig anzusprechen, sie klar und respektvoll zu führen und in ihnen eine Chance für Wachstum zu sehen. In diesem Bildungsurlaub stärkst du deine Konfliktfähigkeit.

Was dich erwartet/Seminarinhalte

In einer Mischung aus praktischen Körperübungen, Impulsen und Selbstreflexion lernst du, wie du:

- **deine innere Haltung stärkst** und in hitzigen Momenten handlungsfähig bleibst
- **Konflikte rechtzeitig ansprichst** und dabei auf Augenhöhe kommunizierst
- **gesunde Grenzen setzt**, ohne den Kontakt abubrechen

Methoden, die wirken

Wir kombinieren bewährte Ansätze, die Kopf, Herz und Körper verbinden:

- **Gewaltfreie Kommunikation** – für Klarheit und Verbindung in Sprache und Haltung
- **Somatic Experiencing** – um alte Muster zu lösen und innere Ressourcen zu aktivieren
- **PEP (Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie)** – um neue Verhaltensweisen mit Leichtigkeit zu verankern

- **Playfight** – achtsames Raufen als unmittelbare Erfahrung von Grenzen, Kontakt und spielerischer Konfliktlösung

Jede:r entscheidet selbst, wie intensiv er:sie mitmacht – beim Playfight ist Zuschauen genauso möglich wie aktives Erleben.

Dein Gewinn/Dein Nutzen

Nach diesem Bildungsurlaub wirst du Konflikte nicht länger meiden oder dominieren müssen. Stattdessen entwickelst du:

- mehr innere Ruhe und Selbstvertrauen
- die Fähigkeit, Konflikte konstruktiv anzusprechen
- eine neue Leichtigkeit im Umgang mit Unterschiedlichkeit
- tragfähige Beziehungen im beruflichen Alltag

👉 **Stärke deine Konfliktfähigkeit – für mehr Klarheit, Vertrauen und Zusammenarbeit.**



Dozentin

Dr. Jasmin Benser

Playfight Facilitator, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC zert.), Somatic Experiencing Practitioner (3. Ausb.jahr) und Heilpraktikerin Psychotherapie



*„Das Leben ist kurz wie ein halber Atemzug.
Säe nichts als Liebe.“ Rumi*

Anmeldung online unter:

www.indito.de [Seminarprogramm]

Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Anerkennung kann auf Wunsch auch in anderen Bundesländern beantragt werden.