

## Information kompakt

**Seminarleitung:** Dr. Arne Schöler

**Termine:** 6./7. Februar 2021 oder  
4./5. September 2021,  
Samstag/Sonntag jeweils 10.00-17.00 Uhr

**Ort:** IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

**Kosten:** 195,00 €, Duo-Preis 170,00 € pro Person, Ermäßigung mögl. auf Nachfrage

**Kurs-Nr.:** 3012 (Februar), 3013 (September)

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!

## „Wie geht's UNS denn?“ Echt, frei und verbunden in der Paar-Beziehung

Mit (Selbst-)Empathie in einer zeitgemäßen Beziehung leben

### Workshop

**Bonn**

**6./7. Februar 2021 oder 4./5. September 2021**



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



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# „Wie geht's UNS denn?“ - *Echt, frei und verbunden in der Paar-Beziehung* Mit (Selbst-)Empathie in einer zeitgemäßen Beziehung leben - Workshop

In diesem Workshop lernen Sie einen Weg kennen, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu klären und in der Partnerschaft oder jeder anderen nahen und bedeutsamen Beziehung klar und transparent zu kommunizieren und somit Verbindung zu ermöglichen.

Diese Selbstklärung – also die Klärung derjenigen Bedürfnisse oder Werte, die für Sie von besonderer Wichtigkeit sind – hilft uns dabei, unsere Verhaltens- oder Kommunikationsmuster zu reflektieren und ggf. aufzulösen oder in herausfordernden Situationen im Kontakt mit uns selbst zu bleiben und nicht in Urteile oder andere Interpretationen abzuschweifen. Sie üben zudem, Bedürfnisse und Werte bei Ihrem Gegenüber zu erkennen.

## **Inhalte/Methoden**

Diese Form des Selbstmanagements und der Gesprächsführung basiert auf Empathie und Selbstreflexion. Dabei fließen die Erfahrungen von Carl Rogers und Marshall Rosenberg ein. Die Herangehensweise ist einfach und auch in temporeichen, herausfordernden Situationen schnell – und mit etwas Übung – leicht anwendbar. Jedoch braucht es eine offene Auseinandersetzung mit sich selber, um die Selbstakzeptanz zu stärken: Es geht um einen anderen Umgang mit Gefühlen, der sich von den vorherrschenden Anschauungen und Haltungen in unserer gegenwärtigen Gesellschaft deutlich abhebt. Darauf aufbauend werden die eigenen Werte/Bedürfnisse hinterfragt (Selbstreflexion). Empathie und Reflexion sind wirk-

sam, selbst wenn zunächst nur eine Person Erfahrung damit hat.

Wir werden Gespräche simulieren und aktuell auftretende Gesprächsthemen aufgreifen und dabei Empathie und vor allem Selbstempathie üben.

Den Kern eines empathischen Gespräches bildet der Ausdruck der Gefühle und Bedürfnisse. Daran knüpfen verschiedene weitere Grundlagen an, die es Ihnen ermöglichen, eine wohlwollende innere und äußere Haltung einzunehmen.

Vorerfahrungen aus Kursen zur empathischen Gesprächsführung oder der gewaltfreien Kommunikation sind hilfreich, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.



**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an Paare und auch an alle diejenigen, die im Umgang mit Familienmitgliedern, Freunden oder anderen Personen etwas verändern möchten.

Es ist hilfreich, wenn die jeweiligen Gesprächspartner den Workshop zusammen besuchen. Jedoch ist es ausreichend, wenn eine Person die Herangehensweise und Gesprächshaltung kennengelernt hat.

## **Referent**



### **Dr. Arne Schöler**

Jg. 1967, Mediator und Coach mit dem Schwerpunkt empathisches Coaching, Diplom-Biologe und Ökologe

*„Seit 2007 führe ich an Hochschulen Coachings und Trainings als Organisationsentwickler durch. Unter den vielen Methoden, die ich kennen gelernt habe, ist der empathische Ansatz nach Marshall Rosenberg und Carl Rogers aus meiner Sicht besonders hilfreich. Mein besonderes Interesse als Coach und Trainer gilt der Entwicklung einer empathischen Gesprächsführung und einem empathischen Selbstmanagement für Einzelpersonen und Teams.“*

### **weitere Informationen:**

[www.loesung-coaching.de](http://www.loesung-coaching.de)

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