

Information kompakt

Workshop-Leitung: Sonja Nowakowski

Termine: 19.4./10.5./14.6.2023, jeweils Donnerstag 19.00-21.15 Uhr

Ort: per ZOOM-Videokonferenz

Kosten: jeweils 30,00 € bei Einzelbuchung; 75,00 Euro bei Buchung aller Termine

Kurs-Nr.: 23.GFK.GFKP.1 (Gesamtpaket)

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 10,00 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
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 nach Marshall B. Rosenberg

„GFK Praxisraum - online“

19. April/10. Mai/14. Juni 2023



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



Gewaltfreie Kommunikation Praxisraum - online

„Wenn wir in der Lage sind, einfühlsam mit uns selbst umzugehen, wird es uns auch leichter fallen, es mit anderen zu tun.“ M. B. Rosenberg

Vertiefen Sie Ihre wertschätzenden und empathischen Kenntnisse

Sie haben bereits Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation in Ihrem beruflichen oder privaten Alltag gesammelt und dabei sind Fragen oder Anliegen aufgekommen, die Sie bearbeiten möchten. In diesem Online-Raum üben wir mit Ihren Konfliktbeispielen, Ihren Fragen und Anliegen in einem vertrauensvollen Rahmen und lernen von- und miteinander.

Wie erkenne ich meine Bedürfnisse? Wie kann ich empathisch sein, obwohl ich noch sehr verletzt oder wütend bin? Wie gelingt es mir, Grenzen zu setzen? Wie gehe ich mit Triggern um? Wie kann ich mit mir selbst mitfühlend sein?

Der Ablauf ist wie folgt:

1. Achtsamkeitsmediation
2. Anliegen/Fragen
3. Life-Coaching im Plenum
4. Übung in der Kleingruppe
5. Abschluss

„Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.“

(Sonja Nowakowski)

Um eine möglichst lebendige Begegnung miteinander auch online erleben zu können, ist es wichtig, dass wir alle einander per Webcam/Video sehen können.

Sie benötigen einen PC, Laptop oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Webcam. Wir empfehlen Ihnen, den ZOOM-Client zu installieren und darüber mit den Zugangsdaten in den virtuellen Seminarraum zu kommen. Es gibt die Möglichkeit, sich kostenfrei bei ZOOM zu registrieren. Dies ist empfehlenswert und erhöht die Sicherheit. Wir sind im Vorfeld gerne für Sie ansprechbar, wenn Sie dazu Fragen haben.

Termine: 19.4.23/10.5.23/14.6.23 jeweils
Mittwoch von 19.00 bis 21.15 Uhr

Weitere Informationen:

www.raum-fuer-empathie.de

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 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.“