

## Informationen kompakt

**Seminarleitung:** Dr. Arne Schöler

**Termin:** 26.-28.05.2023

15.-17.09.2023

Fr.: 18:00 bis 20.30 Uhr

Sa.: 10:00 bis 17:00 Uhr

So.: 10:00 bis 14:00 Uhr

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

**Kosten:** 195,00 €

**Kurs-Nr.:** 2312700 + 2322710

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://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.

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.

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](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

**Volksbank Bonn Rhein-Sieg**  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODE33BRS

## Der beste Moment ist „jetzt“!

**Wie für Singles die Kontaktaufnahme  
für ein spontanes Kennenlernen  
gelingen kann  
Bonn**

**26.-28.05.2023 oder 15.-17.09.2023**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Der beste Moment ist „jetzt“! Wie für Singles die Kontaktaufnahme für ein spontanes Kennenlernen gelingen kann

„Wie schnell ist nix passiert!“

Stefan Stoppok, Liedermacher

Abseits von Partnerschaftsportalen oder Dating-Veranstaltungen gibt es den alltäglichen Lebensbereich, in dem immer wieder Begegnungen zwischen Menschen passieren.

Die Herausforderungen bei diesem zufälligen Zusammenkommen sind die Kürze der Begegnung und die vielen zumeist unvorhersehbaren Geschehnisse, die ein hohes Maß an Spontaneität oder Impulsivität erfordern. Gleichzeitig sind diese kurzen Momente an Natürlichkeit und Leichtigkeit nicht zu überbieten.

Zumeist unbewusst prüfen wir im Moment dieses Aufeinandertreffens die wesentlichen Parameter oder Vorlieben und wissen viel mehr, als jede Selbstdarstellung in einem Webportal oder ein Telefonat uns liefern kann.

Was braucht es nun, um dieses als so besonders beschriebenes Ereignis nutzen zu können und nicht Hemmungen, Blockaden und deren Folgen zu „erliegen“ und den Moment verstreichen zu lassen? Auch wenn die gesellschaftlichen Konventionen dem Mann den ersten Schritt vorgeben, werden Sie sehen, wie wirksam Frau wie Mann für sich sein kann

## Inhalte / Ablauf

Sie lernen am Vorabend das empathische Selbstcoaching (Selbstempathie) kennen, das die Grundlage für die Zusammenarbeit und die Inhalte des Workshops bildet.

Am 2. Tag werden Sie Gelegenheiten bekommen, die Selbstempathie im geschützten Rahmen

auszuprobieren. Diese Selbsterfahrung mit Ihren Themen verzichtet auf ein „Seelenstrip-tease“ und verrät Ihnen, was z. B. mit Mustern wie „Sich nicht trauen“ oder „sprachlos sein“ verbunden ist.

Am 2. und 3. Tag werden wir Ansprechsituationen und Gesprächseinstiege simulieren. Dabei wird es nicht vordergründig um Kommunikation und Sprechen gehen, sondern darum, dass Sie in den Kontakt (ggf. erneut) mit alten Themen kommen.

Ihre Offenheit ist maßgeblich für das, was Sie aus dem Workshop mitnehmen: Die Herangehensweise, die Sie kennenlernen, ist simpel, jedoch, weil ungewohnt, vermutlich übungsintensiv für Sie. Sie können mit allem üben, was sich zeigt, und lernen sich ggf. neu kennen und schätzen – mit einer Wirkung auf Ihre innere Haltung zu sich, anderen und dem Leben überhaupt.

Zudem können Sie erleben, wie diese persönliche Auseinandersetzung es Ihnen erleichtert, sich in die andere Seite einzufühlen – jedenfalls so weit, dass Sie aufgrund Ihres unbewussten „Wissens“ den Kontakt noch stimmiger gestalten können.

Und natürlich können Sie üben, „Körbe“ selbstempathisch zu verarbeiten und damit zu integrieren, denn einfach nur „wegstecken“ ist nicht hilfreich.

Die vermittelten Inhalte des Workshops fußen auf persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen des Trainers. In das empathische Selbstcoaching sind zudem biologisches Grundwissen und Erfahrungen aus der Konfliktmediation eingeflossen. Daneben spielen die Arbeiten von Carl Rogers und ein

Bedürfnis- (oder Werte-) Begriff in Anlehnung an Marshall Rosenberg hinein.

Zielgruppe: alle interessierten Menschen – Männer und Frauen.

## Referent



Arne Schöler, Jg. 1967, Diplom-Biologe, Coach und Mediator

„Seit 2004 arbeite ich als freiberuflicher Organisationsentwickler an Hochschulen und habe dort ab 2007 Team-Trainings durchgeführt. Seit 2013 bin ich zudem als Coach tätig. Nach der Erprobung vieler Methoden liegt mein Interesse nun darin, Methoden-arm und unmittelbar an Themen und Konflikten mit den Teilnehmenden zu arbeiten. Ein empathischer Ansatz, der aus der Konfliktmediation und angelehnt an Carl Rogers und Marshall Rosenberg entstand, ist nach meiner Ansicht besonders hilfreich.“

## weitere Informationen:

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

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