

## Information kompakt

**Seminarleitung:** Lydia Kaiser

**Termine:** 25. März, 7. Mai, 26. August 2023,  
jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

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

**Kosten:** 120,00 Euro (Einzelbuchung), 330,00 €  
bei Buchung als Gesamtpaket

**Kurs-Nr.:** 2313166 (März), 2313167 (Mai),  
2323168 (August)

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.

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 GENODE33

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

**„Von mir – zu Dir – zum Wir!“**

**3 Vertiefungstage Gewaltfreie Kommunikation**

**Bonn**

**25. März, 7. Mai und/oder 26. August 2023**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



## „Von mir – zu Dir – zum Wir!“ – 3 Vertiefungstage Gewaltfreie Kommunikation

### **Gewaltfrei kommunizieren**

*„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“*

**Marshall B. Rosenberg**

### **Ich steh zu mir – Selbstempathie**

Manchmal ist es gar nicht so leicht sich selbst wohlwollend zu begegnen. Wir verurteilen uns selbst, hören unserem inneren Kritiker zu und machen uns so das Leben schwer:

„Das hätte mir nicht passieren dürfen; Das hätte ich besser machen können; Typisch ich...“

In diesem Vertiefungstag werden wir unseren inneren Anteilen Gehör schenken und mit einem wohlwollenden Blick daraus Potential für persönliche Entwicklung ziehen.

**Termin:** 25. März 2023

### **Empathie, aber wie?!**

Wie können wir die Bedürfnisse und guten Gründe unseres Gegenübers „entschlüsseln“ und gleichzeitig authentisch für uns selbst eintreten? Gelassen und empathisch Kritik, Bewertungen, Vorwürfen und Verurteilungen begegnen zu können, um so mehr Ruhe,

Miteinander und auch Effizienz ins Leben zu holen – damit beschäftigen wir uns an diesem Vertiefungstag.

**Termin:** 7. Mai 2023



### **Verständigung – nicht erst im Konfliktfall**

Missstimmungen, unausgesprochene Kritik und Konflikte können im privaten wie auch beruflichen Kontext enorme „Kosten“ verursachen, denn sie binden viel Energie, Aufmerksamkeit und nehmen uns die Freude am Miteinander.

In herausfordernden Situationen ehrlich seine Wünsche/Position ansprechen und gleichzeitig auch offen für die des/r Anderen sein zu können – so wird Verständigung und Miteinander leichter.

**Termin:** 26. August 2023

**Teilnahmevoraussetzung:** Sie haben bereits an einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation teilgenommen.

### **Referentin**

**Lydia Kaiser**

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), zertifizierte Mediatorin, zertif. Coach, tätig in der Aus- und Weiterbildung für Lehrer\*innen, GrundschullehrerIn



*„Es erfüllt mich seit einigen Jahren mit Begeisterung und Freude, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation bewegend, gleichzeitig humorvoll und greifbar weitergeben zu können. Schritte auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit in unseren Verbindungen zu gehen und mehr Klarheit zu finden bedarf Mut und Vertrauen – auf geht's.“*

Unsere Trainer\*innen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Konfliktbeispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.