

## Information kompakt

**Seminarleitung:** Hansjürgen Hoeffgen

**Termine:** 25. August, 22. September und 10. November 2024, jeweils von 10:00 - 17:00 Uhr

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

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

**Kurs-Nr.:** 24.GFK.VT1.Hoeff.2 (August),  
24.GFK.VT2.Hoeff.2 (September),  
24.GFK.VT3.Hoeff.2 (November)

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 GENODED1BRS

## Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

**„Vom Grenzen setzen - zur Verbindung - zum Wachstum“**

**3 Vertiefungstage**

**Bonn**

**25. August, 22. September und/oder 10. November 2024**



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



## „Vom Grenzen setzen - zur Verbindung - zum Wachstum“ – 3 Vertiefungstage Wertschätzende Kommunikation

„Wenn wir den Blick auf die Welt verändern, verändert sich die Welt, auf die wir blicken.“  
[Anke Blau]

### Eigene Grenzen sehen, sich zubilligen und schützen

Die eigenen Grenzen zu fühlen und zu wahren, ist nicht immer leicht. Wenn ich meine Grenzen und den Raum, den ich brauche, erspüren kann, dann stellt sich die Frage: Wie kann ich zur Sicherung meiner Grenzen beitragen? Dazu werden uns einige Übungen Hilfestellung geben. Darüber hinaus hat das Thema „Nein sagen“ viel mit dem Schützen unserer Grenzen zu tun. Deshalb schauen wir uns auch dieses Thema gemeinsam an und üben, um zu sehen, was wir brauchen, um bei uns zu bleiben. Wenn wir erleben, dass „Nein sagen“ auch ein Geschenk sein kann, fällt es uns wahrscheinlich leichter, öfter ein „Nein“ zu anderen und damit ein „Ja“ zu uns zu sagen.

**Termin:** 25.08.2024

### Verbindung mit sich und anderen finden

Verbindung ist ganz wichtig für uns Menschen. Nicht nur zu anderen, sondern auch zu uns selbst. Das „14-Schritte Tanzparkett“ wird uns helfen, aufzuspüren, wo wir hinwollen und was uns möglicherweise gerade eine Verbindung zu anderen oder uns erschwert. Wie kann uns Empathie und Selbstempathie bei der Verbindungssuche unterstützen? Was verändert sich, wenn wir

andere oder uns wertschätzen? Dies erforschen wir spielerisch an diesem Tag. Möglicherweise offenbaren sich auch Wachstumsbremsen, um die es dann im dritten Vertiefungstag gehen wird.

**Termin:** 22.09.2024

### Wachstumsbremsen identifizieren und lösen

Im Lauf unseres Lebens haben wir vieles als eigene Überzeugungen verinnerlicht. Vielleicht kommen Ihnen Sätze wie: „Erst die Arbeit dann das Vergnügen“, „Ich muss immer helfen, damit man mich mag“, „Du kannst das schon“ bekannt vor? Solche Überzeugungen verhindern oft, dass wir unsere Bedürfnisse erkennen und erfüllen können. Wir wollen ihnen auf den Grund gehen. Dazu schauen wir empathisch hin, wie uns diese Überzeugungen früher möglicherweise geholfen haben. Wir können uns mit ihnen versöhnen, sie umwandeln oder uns von ihnen verabschieden und so unseren dahinterliegenden Bedürfnissen und Gefühlen Raum geben. Das eröffnet die Möglichkeit, mit uns selbst und mit anderen wertschätzend umzugehen.

**Termin:** 10.11.2024

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

### Referent



**Hansjürgen Hoeffgen**

Dr., Diplomphysiker,  
Trainer für Wertschätzende Kommunikation

„Was auch immer wir tun, es ist das Schönste und Beste das uns im Moment zur Verfügung steht, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.“ (Marshall B. Rosenberg)

„Ich glaube wirklich, dass Menschen eigentlich nichts mehr genießen, als zum Wohlergehen anderer Menschen beizutragen, solange sie es freiwillig tun können.“ (Marshall B. Rosenberg)

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