

Informationen kompakt

Termin: 06.10.2025 - 10.10.2025

Mo. 13:00 - 18:30
Di. – Do. 09:00 - 17:30
Fr. 09:00 - 14:30

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 495,00 €

Rücktrittsbedingungen & Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme 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 durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungsleistungen für **Individuen**, **Teams** und **Organisationen**.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen.

Melden Sie sich bei uns mit Ihren Fragen, Anregungen und Wünschen. Wir sind gerne für Sie da unter www.indito.de und auf:



www.indito.de

Entspannt engagiert

Mit Empathie & Dialog den sozial-ökologischen Wandel schaffen

06.10. – 10.10.2025



Indi TO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663
Fax 0228 680 400

www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Köln Bonn eG
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 895 0 39
BIC GENODE33BRS



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Mit Empathie und Dialog den sozial-ökologischen Wandel schaffen

Die Welt verändert sich. Wir wissen im Grunde, was getan werden muss, um diesen Wandel nachhaltig zu gestalten. Doch wie setzen wir das um? Und wie kann ich persönlich etwas beitragen?

Viele Menschen fühlen sich hin- und hergerissen. Einerseits spüren sie die Motivation und den Drang, etwas zu bewegen, aktiv am Wandel teilzunehmen und ihn mitzugestalten. Denn es gibt Hoffnung, wenn man sich engagiert, und es fühlt sich richtig an, nach den eigenen Werten zu handeln. Andererseits gibt es auch Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit angesichts der Lage der Welt: die vielen konträren Meinungen, eine oft negative und spaltende Kommunikation, die uns umgibt. Trotzdem wollen wir nicht in Hoffnungslosigkeit und Passivität versinken. Aber wie kann das gelingen?

Ja, wir leben in einer Zeit voller Krisen und Unsicherheit. Die Klimakrise schreitet voran, Kriege sind allgegenwärtig, die Folgen der Pandemie sind immer noch spürbar, und rechtspopulistische sowie extremistische Parteien gewinnen an Einfluss.

Gerade deshalb braucht es jetzt eine starke Zivilgesellschaft, die sich für eine positive Zukunft für alle einsetzt. Und genau hier setzen wir an.

Dazu werden wir die **Gewaltfreie Kommunikation** nach M. Rosenberg als Basis für eine stabile Haltung nutzen und vermitteln. Wir reflektieren bestehende Narrative, die unser Handeln leiten und unsere Definition von Erfolg bestimmen. Gleichzeitig wollen wir eigene Ideen für positive Zukünfte entwerfen und anfangen, sie in die Welt zu tragen.

Die folgende Aussage von M. Rosenberg nehmen wir ernst und erforschen, wie wir zivilgesellschaftliches Engagement unterstützen können, um Systeme zu verändern.

“Wenn ich Empathie verwende, um Menschen zu befreien, damit sie weniger deprimiert sind und besser mit ihrer Familie auskommen, sie aber gleichzeitig nicht dazu inspiriere, ihre Energie zu nutzen, um die Systeme in der Welt rasch zu verändern, dann bin ich Teil des Problems. Im Grunde beruhige ich die Menschen, mache sie glücklicher, in den Systemen zu leben, wie sie sind, und ich verwende Empathie als Narkotikum.“

- Marshall B. Rosenberg

Inhalte im Seminar

Inhalte des Kurses sind u.a. Trauer- und Verzweiflungsarbeit, Auseinandersetzung mit Macht- und Dominanzsystemen, Glaubenssatzarbeit, Vertiefung einer empathischen Haltung und das Ins-Handeln-Kommen für den sozial-ökologischen Wandel.

Einzigste Teilnahmevoraussetzung:
Lust auf Engagement.

Anmeldung online unter:

www.indito.de [Seminarprogramm]

Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Anerkennung kann auf Wunsch auch in anderen Bundesländern beantragt werden.

Ihre Dozentinnen



Maude Vital hat sich mit Humor und Ausdauer das Ziel gesetzt, zum Weltfrieden beizutragen. Nach ihrem Master in Betriebswirtschaft, arbeitete sie acht Jahre im privaten Sektor. Seit 2014 ist sie als Trainerin für interkulturelle Kommunikation in der Jugend- und Erwachsenen-Bildung tätig. Eine Grundlage von interkulturellem Lernen, ein Hauch von Soziokratie für die Organisationsentwicklung und eine breitflächige Haltung aus der Gewaltfreien Kommunikation sind der Tenor in ihren Trainings.



Katharina Donath lebt und lernt mit der politischen Bildung und Gewaltfreien Kommunikation seit 2010. Sie bietet seit dem Abschluss ihrer GFK-Trainerinnenausbildung 2016 Einführungskurse und Übungsreihen an. Als Teil von „wende.punkt - Kollektiv für Moderation, Prozessbegleitung und transformative Bildung“ verbindet sie in ihrer Arbeit gerne persönlichen und sozialen Wandel.