

Information kompakt

Leitung: Sonja Nowakowski

Termin: 14.-18. Juli 2025,
Mo., 11:00 – Fr., 15:00 Uhr

Ort: Kloster Steinfeld, Eifel

Kosten: 480,00 € Kursgebühr, zzgl. Kosten für
Unterkunft und Vollverpflegung je nach
Zimmerkategorie, EZ einfacher Standard ca. 98 € pro
Tag, EZ gehobener Standard ca. 127 € pro Tag

Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 6 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 und die Kosten
für Unterkunft/Verpflegung fällig, danach wird der
Gesamtbetrag für Kursgebühr sowie für
Unterkunft/Verpflegung berechnet.

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 empfehlen den Abschluss einer
Seminarrücktrittsversicherung.

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!



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

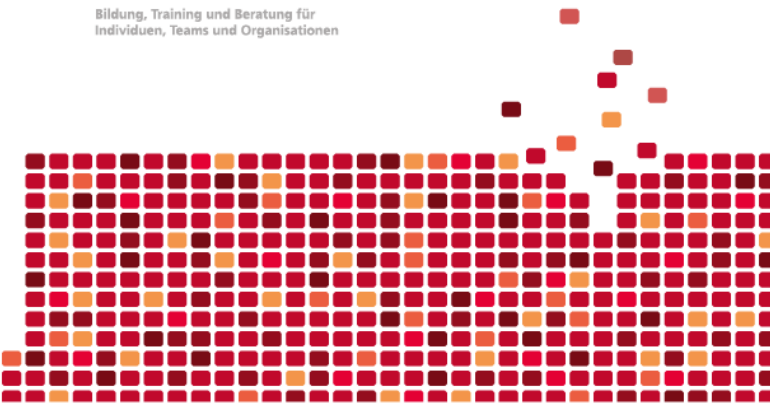
Kommunikation mit Herz im Kloster- Wertschätzend und gewaltfrei im beruflichen Alltag

Bildungsurlaub
Kloster Steinfeld, Eifel

14.-18. Juli 2025



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Gewaltfrei kommunizieren

"Der größte Beitrag zum Frieden ist, in uns selbst Frieden zu machen."

Marshall B. Rosenberg

Dieser Bildungsurlaub ist für Sie interessant, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennenlernen, ausprobieren und in naturnaher Umgebung erleben möchten. Sie werden das 4-Schritte-Modell (Methode der GFK), mit eigenen Beispielen aus dem beruflichen und privaten Alltag, praktisch erleben können. Ihre Haltung wird gelassener und Sie werden erfahren, wie eine empathische und bewusste Art der Kommunikation zur Konfliktlösung führen kann.

Wenn wir unsere Art der Kommunikation verändern möchten, stoßen wir manchmal an Grenzen, besonders wenn unsere Knöpfe gedrückt werden. In diesem Bildungsurlaub erkennen Sie Ihre Knöpfe und Bedürfnisse und wie Sie sich diese erfüllen können. Hier gilt: üben und flexibel sein! Sie erwartet eine abwechslungsreiche Woche aus theoretischen Inputs, praktischen Übungen, Meditationen und Aktivierungen. Je nach Wetterlage wird die Gruppenarbeit im Freien möglich sein.

Die Seminarinhalte:

- Hintergrund/ Grundannahmen und Ziele der Gewaltfreien Kommunikation
- 4-Schritte-Modell, 3 Wege, 4-Ohren-Modell
- Selbstempathie und Empathie mit dem 4-Schritte-Tanzparkett
- Umgang mit starken Gefühlen, wie z.B. Wut, Ärger
- Dankbarkeit und Wertschätzung



Diese Woche ist auch geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der GFK.

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 mir Empathie entgegenbringe, kann ich mich auch in andere einfühlen und eine Verbindung ist möglich. Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, kann ein Schlüssel sein, Konflikten zu begegnen und die Welt ein wenig friedvoller zu gestalten. Die innere Haltung der GFK zu leben und die Methode an Interessierte weiter zu vermitteln, begeistert mich immer wieder aufs Neue.“

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