

Information kompakt

Workshop-Leitung: Sonja Nowakowski
Termine: 17. – 18.05.2025, Sa., 10.00 – 18.00 Uhr und So. 10.00-16.00 Uhr
Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn
Kosten: 200,00 Euro
Anmeldung online möglich unter:
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!

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Bewusst und empathisch kommunizieren“

**Einführungsworkshop
Bonn, 17. – 18.05.2025**



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 60 1 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 895 0 39
BIC GENODED1BRS



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Gewaltfrei kommunizieren

"Willst Du recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht."

(Marshall Rosenberg)



Wir lernen:

- eine neue Sprache, die uns Authentizität und Klarheit bringt
- unsere Gefühle zu erleben und auszudrücken
- unsere und die Beweggründe/Bedürfnisse des Anderen kennen
- wie wir eine Bitte formulieren können, ohne eine Forderung zu stellen.

Diese Schritte zu lernen und in einer vertrauensvollen Umgebung zu üben, gibt uns die Fähigkeit, achtsam und wertschätzend im Umgang mit uns selbst und mit anderen zu sein.

Weitere Informationen:

www.raum-fuer-empathie.de

Referentin

Sonja Nowakowski

Zertifizierte 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 selbstempathisch bin, kann ich mich auch in andere einfühlen und eine Verbindung wird möglich. Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, kann ein Schlüssel sein, Konflikten zu begegnen und neue friedvollere Erfahrungen zu machen. Die innere Haltung der GFK zu leben, im Konfliktfall zu coachen und die Methode an Interessierte weiter zu geben, begeistert mich immer wieder aufs Neue.“

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