

## Information kompakt

Kursleitung: Sonja Nowakowski

Termine: 24. – 26. November 2025

1. Tag 11.00 -17.30 Uhr, 2. Tag 9.30-17.30 Uhr,  
3. Tag 9.30-16.15 Uhr

Ort: IndiTO Bonn, Estermannstr. 204

Kosten: 320,00 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!

# Kommunikation mit Herz am Rhein – wertschätzend und gewaltfrei im beruflichen Alltag

3tägiger Bildungsurlaub

24. – 26. November 2025

Mit Sonja Nowakowski



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
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



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

## Gewaltfrei kommunizieren

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist eine Methode, die im Umgang mit Konflikten und in der alltäglichen Kommunikation hilfreich ist. Wesentlich ist die Grundhaltung: „Es gibt kein richtig oder falsch.“ Wenn wir uns verabschieden von Verurteilungen, Vorwürfen, Schuldzuweisungen, Täter- und Opfergedanken und uns mit unseren eigenen Bedürfnissen und denen des Anderen auseinandersetzen, eröffnet sich ein neuer, friedvoller Raum.

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.

In diesem Kurs lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennen, die Ihnen privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine

authentische und klare Sprache zu sprechen. Mithilfe der 4-Schritte-Methode entwickeln Sie ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und für die Bedürfnisse der Anderen. Verständnis, Empathie und Achtsamkeit sind die Schlüssel für ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander. Der Workshop besteht aus Wissensvermittlung, Übungen und spielerischen Elementen.



**Weitere Informationen:**

[www.raum-fuer-empathie.de](http://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 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 (Konflikt-) Beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.