

TRAINER:INNEN TEAM



Anja Ufermann

(Bonn) ist Diplom-Pädagogin und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie bietet Inhouse Trainings sowie Coachings an. Sie liebt es Räume der Begegnung zu schaffen und zu halten. Sie beschäftigt sich mit Stellschrauben sozialen Wandels, wie GFKplus oder der Transformation von transgenerationalelem und kollektivem Trauma.

Luise Blodau

(Aachen) ist Ingenieurin, auf dem Weg zur Quereinsteigerin als Lehrerin an der Hauptschule und hat in mehreren Theater- und Musicalprojekten Regie geführt. Nach einer Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation ist sie im Prozess, um Trainerin der GFK zu werden. Ihre Sehnsucht ist es, zu gegenseitigem Verstehen und einer friedlicheren Welt beizutragen.

Valentin Dinges

(Aachen) ist Ingenieur, auf dem Weg zum Quereinsteiger als Grundschullehrer und Facilitator für Innere-Kind-Arbeit nach Dr. Margaret Paul in Ausbildung. Fasziniert von der Gewaltfreien Kommunikation möchte er durch eine Ausbildung als Trainer zu einer harmonischeren Welt beitragen, in der durch gestärkte Selbstfürsorge und Empathie ein lebendiges Miteinander wachsen kann.

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 Gütesiegel-verbund Weiterbildung.

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

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

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter **www.indito.de**
Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:



Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.



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 GENODE1BRS

AUSSÖHNUNG MIT DEM INNEREN KIND

MARSHALL ROSENBERG MEETS DR. MARGARET PAUL

VERTIEFUNGSEMINAR MIT ANJA UFERMANN, LUISE
BLODAU UND VALENTIN DINGES

BEI INDITO, BONN VOM
04. – 06.04.2025



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Worum geht es?

Wenn wir die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennenlernen, beschäftigen wir uns zunächst intensiv mit der Methode. Unser Gehirn versucht, die Vier-Schritte-Methode zu verstehen und anzuwenden, während wir gleichzeitig erforschen, was in uns lebendig ist.

Mit Begeisterung und Anstrengung machen wir uns ans Werk und stellen fest, dass uns bestimmte Situationen trotzdem aus der Bahn werfen. Wir erleben intensive negative Gefühle oder Momente, in denen das neu Erlernte plötzlich nicht mehr greifbar ist. Oder wir merken, dass es schwierig ist, in bestimmten Situationen die Grundhaltung der GFK beizubehalten. Alte, innere verletzte Anteile übernehmen die Kontrolle und versuchen, die Situation oder unser Gegenüber zu kontrollieren, um uns zu beschützen – sie tun genau das, was sie in der Vergangenheit als Überlebensstrategie erlernt haben.

In solchen Momenten können wir die GFK durch Innere Kind Arbeit ergänzen, um tiefere Schichten in uns zu erreichen, die bisher unzureichend beleuchtet und integriert wurden.

Die Innere Kind Arbeit unterstützt uns dabei, neue und angemessenere Strategien zu entwickeln, um unsere tiefen Bedürfnisse zu erfüllen.

In diesem Seminar möchten wir dir – basierend auf der Inneren Kind Arbeit nach Dr. Margaret Paul, verbunden mit Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation – Methoden und Übungen an die Hand geben, um innere Konflikte zu erkennen und Schritt für Schritt zu klären.

Du lernst:

- deine Gefühle achtsam und mitfühlend wahrzunehmen und anzunehmen
- innere Ressourcen zu identifizieren, zu stärken und für deine innere Arbeit zugänglich zu machen
- alte verletzte Anteile kennen, ihnen zuzuhören und sie zu versorgen
- deinen erwachsenen Persönlichkeitsanteil weiterzuentwickeln



Ziele und Resultate:

Diese Form der inneren Arbeit hilft uns, durch die Verarbeitung von Vergangenem Raum für Neues zu schaffen – und dadurch mehr Leichtigkeit, Freude und innere Freiheit zu erleben.

Im Prozess werden wir zu verlässlichen Begleitern für uns selbst und lernen, unsere tiefen Bedürfnisse nach Geborgenheit und Sicherheit wirklich zu erfüllen. Wir werden selbstbewusster und setzen leichter gesunde Grenzen, die uns Klarheit, Sicherheit und Verlässlichkeit geben. Wir entdecken Seiten an uns, die schon lange darauf warten, gelebt zu werden, und durch unser gestärktes Selbstwertgefühl erfahren wir

ein ungekanntes Maß an Erfüllung, Freude und Verbindung. Indem wir uns von der Macht des inneren Kritikers, unnötigen Sorgen und Selbstzweifeln befreien, unsere Selbstsabotage aufgeben und für uns selbst einstehen, erreichen wir das größte Maß an innerer Freiheit, das uns je begegnet ist.

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich intensiver mit ihrer emotionalen Integration und Selbstfürsorge auseinandersetzen möchten. Vorkenntnisse in Innerer Kind-Arbeit sind nicht erforderlich. Vorkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation sind förderlich und hilfreich.

Termine: 04. – 06.04.2025

Freitag von 18 – 21 Uhr

Samstag von 10 – 17 Uhr

Sonntag von 10 – 17 Uhr

Kosten: 305 Euro für 2,5 Tage

Anmeldung und weitere Informationen

www.indito.de

Rücktrittbedingungen und

Stornokosten:

Treten Sie bis vier 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. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr berechnet. 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.