

## ORGANISATORISCHES

**Zeiten:** 22.–24. Mai 2018 (Di. 11:00–18:00, Mi. 10:00–18:00, Do. 9:00–16:00 Uhr)

**Kursleitung:** Dagmar Bellen und Martina Schaab

**Ort:** Kloster Steinfeld, Kall in der Eifel

**Kosten:** 230,00 € Kursgebühr für Erwachsene zzgl. Übernachtung und Verpflegung; Kinderprogramm 50,00 € Kursgebühr pro Kind, zuzüglich U/V (je nach Alter – wir informieren Sie gerne auf Nachfrage)

**Anmeldung:** online möglich unter [www.indito.de](http://www.indito.de) (Seminarprogramm)

**Anmeldeschluss:** ---, Kurs-Nr.: 3111

### 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 und Verpflegung berechnet. Bitte prüfen Sie, ob eine Seminarrücktrittsversicherung für Sie hilfreich ist (z.B. HanseMerkur).

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 ÜBER UNS

IndiTO Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Wir bieten Trainings, Seminare, Workshops, Exkursionen und Studienreisen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Zudem fördern wir Entwicklung und Wachstum von Einzelnen und Teams.

Wir sind Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung (LAAW) und des Arbeitskreises Weiterbildung Köln (AWK). In unserer Arbeit richten wir uns nach den Qualitätsstandards des Gütesiegelverbundes Weiterbildung, in dem wir Mitglied sind.



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



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

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODE33BRS

[www.indito.de](http://www.indito.de)

## KREATIVE WEGE GEHEN: FAMILIENALLTAG UND ARBEITSLEBEN MIT ACHTSAMKEIT UND GEWALTFREIER KOMMUNIKATION GESTALTEN

*BILDUNGSURLAUB MIT KINDERPROGRAMM*

IM KLOSTER STEINFELD, EIFEL

22. BIS 24. MAI 2018



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen





## ***Kreative Wege gehen***

Egal, ob Sie mit Kindern leben oder mit Kindern und Familien arbeiten: Kinder bringen besondere Herausforderungen in den Alltag. Wenn verschiedene Wünsche, Verhalten und Sichtweisen aufeinander treffen, sind Konflikte oft vorprogrammiert. Die Praxis der Achtsamkeit und ein bewusster Umgang mit Sprache ermöglichen Ihnen, einen respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander zu entwickeln und zu pflegen. Grundlage hierfür ist die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg.



In diesem Bildungsurlaub werden wir uns auf die Reise machen. Zum einen geht es darum, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit uns selbst zu praktizieren. Und es wird eine Entdeckungsreise, in der Erwachsene und Kinder

gemeinsam Achtsamkeit, Verbindung, Kreativität und Empathie erfahren und nähren.

Im Kinderprogramm wird das Giraffenbaby Gira den Kindern spielerisch mit Elementen der Naturpädagogik die Haltung und Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nahe bringen. Sie lernen achtsam zu beobachten und kommen in Kontakt mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen. In den Seminarblöcken für die Erwachsenen werden vertiefende Übungen zu den vier Schritten und den Prozessen der GFK gemacht. Anhand von klassischen, konkreten Konfliktsituationen aus dem Alltag der TeilnehmerInnen werden wir üben, wie eine klare und verbindende Sprache dazu beitragen kann, Konflikte auf respektvolle und achtsame Weise auszutragen und Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten bereichernd sind.

Kinder und Erwachsene werden auch Zeiten gemeinsamen Lernens verbringen. So haben Sie die Möglichkeit, die Theorie direkt in die Praxis umzusetzen und miteinander und voneinander zu lernen.

### ***Seminarinhalte:***

- Trennende und verbindende Kommunikation
- Bewertungen von Beobachtungen trennen
- Gefühle haben keinen Täter
- Bedürfnisse und Strategien
- Bitten statt fordern

- Achtsam mit sich selber umgehen (Selbstepathie)
- Ärger konstruktiv äußern (Selbstaussage)
- Sein Gegenüber verstehen (Empathie)
- Die Haltung der GFK stärken und verinnerlichen
- Das GFK-Tanzparkett
- Innehalten, Erholung, Kraft tanken, Natur genießen

### ***Kursleitung***



**Dagmar Bellen** (53) ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Grundschullehrerin, Achtsamkeitstrainerin und Mutter. Sie unterstützt seit 10 Jahren Kitas, Schulen und andere Institutionen darin, eine achtsame und wertschätzende Kommunikation zu praktizieren.

**Martina Schaab** (Foto rechts) ist Heilpädagogin, Kunsttherapeutin, Waldpädagogin und Mutter. Sie arbeitet im Bundesprogramm Sprach-Kitas als Fachberatung und ist als freie Supervisorin und Trainerin für Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation tätig.