

Information kompakt

Seminarleitung: Dr. Arne Schöler

Termin: 24./25.04.2018

21./22.09.2018

Je Fr.: 16.30 - 20.00 Uhr

Sa.: 10.00 - 18.00 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: jeweils 150,00 Euro

Kurs-Nr.: 1812160 (April)

Kurs-Nr.: 1822170 (September)

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.

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!

Die Knoten lösen – von Enge und Freiheit im Alltag

24./25.04. oder 21./22.09.2018

in Bonn



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 GENODED1BRS



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Die Knoten lösen – von Enge und Freiheit im Alltag

In diesem 1,5-tägigen Workshop beschäftigen Sie sich mit den Verstrickungen, die Sie knüpfen bzw. die von anderen mit Ihnen in unterschiedlichen Situationen geknüpft werden.

Verstrickung meint, eigene Wünsche und (unausgesprochene) Erwartungen mit konkreten Handlungen und zumeist anderen Menschen zu verknüpfen oder - falls es schon fester geworden ist - zu verknotten. Beispielsweise kann eine Verstrickung dazu führen, dass schulische oder berufliche Pläne zwischen Eltern und Kindern zu Konflikten führen oder Paare sich wundern, warum nach anfänglicher Harmonie die Auseinandersetzungen zunehmen.

Hinter Verstrickungen stehen zumeist wichtige Bedürfnisse, die nicht erfüllt sind und für deren Erfüllung durch konkrete Handlungen wir andere verantwortlich machen bzw. andere Menschen uns. Eine derartige Verstrickung ist meist nicht hilfreich, weil die verstrickten Personen sich unwohl fühlen, wehren, rechtfertigen und/oder sich entziehen. Dahinter steht die natürliche Einstellung oder Haltung, nicht für die Bedürfnisse anderer die Verantwortung übernehmen zu wollen und zu können. Gleichzeitig erleben sich die Personen, die Verstrickungen knüpfen, als hilflos oder abhängig.

Wir erleben im Workshop, was wir tun können, um diese wenig hilfreiche und ggf. unangenehme Situation aufzulösen und gleichzeitig die Bedürfnisse zu erfüllen. Wir gewinnen Sicherheit darin, die Grenzen unserer Verantwortung uns selbst und anderen gegenüber klarzustellen.

Als Ausblick für die Zukunft steht, dass uns in unserem eigenen Leben Verstrickungen bewusst werden und nicht mehr Stricke uns mit anderen Menschen verknüpfen oder verknotten, sondern eine Verbindung auf der Grundlage von Freiheit, Autonomie, Liebe und Hilfsbereitschaft.

Inhalte/Ablauf

Unsere wichtigsten Hilfen hierbei sind die (Selbst-) Empathie und Gesprächsformen, die uns helfen, Verstrickungen zu widerstehen und diese aufzudecken. Die praktischen Sequenzen werden durch Selbst-Reflexion des eigenen Verhaltens ergänzt. Übungen in Kleingruppen und im Plenum werden angeleitet bzw. unterstützt.

Vorerfahrungen aus Kursen zur empathischen Gesprächsführung oder der gewaltfreien Kommunikation sind hilfreich, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Der Workshop eignet sich sowohl für die private (z. B. für Paare und Familienangehörige), als auch für die berufliche Weiterbildung.



weitere Informationen:

www.losloesung-coaching.de

Referent

**Dr. Arne Schöler,
Jg. 1967**

**Mediator, Coach und
Team-Coach mit dem
Schwerpunkt empa-
thisches Coaching**

**Diplom-Biologe und
Ökologe**



„Seit 2007 führe ich an Hochschulen Coachings und Trainings als Organisationsentwickler durch. Unter den vielen Methoden, die ich kennen gelernt habe, ist der empathische Ansatz nach Marshall Rosenberg und Carl Rogers aus meiner Sicht besonders hilfreich. Mein besonderes Interesse als Coach und Trainer gilt der Entwicklung einer empathischen Gesprächsführung und einem empathischen Selbstmanagement für Einzelpersonen und Teams.“

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