

## Information kompakt

Workshop-Leitung: Sonja Nowakowski

Termine: 26./27. September 2020, Sa./So.  
jeweils 10.00-17.00 Uhr

Ort: IndiTO Bonn, Estermannstr. 204

Kosten: 175,00 Euro

Kurs-Nr.: 2013153

Anmeldung online möglich unter:  
www.indito.de [Seminarprogramm]

**Anmeldeschluss:** 15. August 2020

## 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!



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

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

**„Kontaktabbruch –  
Verständnis für mich“**

**GFK - Themenworkshop  
Bonn, 26./27. September 2020**



## „Kontaktabbruch - Verständnis für mich“

### Gewaltfreie Kommunikation für Erwachsene, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben

Sie haben sich entschieden, Ihre Zeit und Kraft für sich zu nutzen und den Kontakt zu Ihren Eltern zu minimieren, zu reduzieren oder auf null zu setzen? Sie möchten herausfinden, was Sie brauchen und möchten Ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit verändern, sodass Sie eine friedlichere und gelassener Haltung sich selbst gegenüber haben?

Mit der Methode und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) lernen Sie, sich besser zu verstehen und Ihre Bedürfnisse kennen. Wofür sorgen Sie, wenn Sie den Kontakt abbrechen? Wie können Sie für sich positiv selbst wirksam sein? Wie können Sie mit Schuldgefühlen oder Vorwürfen auf eine unterstützende Art und Weise umgehen? Selbsteinführung kann der Schlüssel dazu sein.

#### **„Mitgefühl beginnt bei uns selbst.“**

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist eine Methode, die im Umgang mit inneren und äußeren Konflikten eine empathische Verbindung zu uns und anderen Menschen schaffen kann. Wesentlich ist dabei die gewaltfreie Grundhaltung. Wenn wir unsere Verurteilungen, Schuldzuweisungen und Interpretationen in Bedürfnisse übersetzen, öffnen sich für neue Räume und Alternativen erscheinen, die vorher nicht denkbar waren.

Sie lernen in diesem Seminar:

- die 4 Schritte Methode kennen
- eine Sprache, die Ihnen hilft, die Worte zu verwenden, die Sie authentisch und aufrichtig sagen möchten
- wie Sie herausfordernde Themen ansprechen können
- Ihre Gefühle zu erkennen, diese zu benennen und die Verantwortung dafür zu übernehmen
- die Klarheit über Ihre Bedürfnisse zu bekommen
- konkrete Bitten zu äußern, die keine Forderungen oder Wünsche sind
- wie Sie empathisch mit sich selber sein können
- eine freundliche und wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber
- Selbstvorwürfe zu übersetzen und zu verstehen

**„Der größte Beitrag zum Frieden ist, in uns selbst Frieden zu machen.“**

**M. Rosenberg**

#### Referentin

##### **Sonja Nowakowski**

Zertif. Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (CNVC)



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

#### Weitere Informationen:

[www.raum-fuer-empathie.de](http://www.raum-fuer-empathie.de)