

WORKSHOP-LEITUNG



Anja Ufermann



Anja Ufermann

(Bonn) ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC). Sie berät und trainiert Menschen in sozialen Einrichtungen, Organisationen und im Unternehmenskontext. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen ein. Ihre Sehnsucht besteht darin, Bewusstheit über die eigene Verantwortlichkeit & Gestaltungsmöglichkeiten, sowie Empathie-Kompetenz zu fördern.

„Lange Zeit habe ich gedacht, Scham gebe es nicht in meinem Leben. Bis ich entdecken durfte, dass meine Scham-Vermeidungs-Strategien einfach so perfekt funktionieren, dass ich die Scham gar nicht spüre. Heute genieße ich es mit meiner Scham in Kontakt zu sein, um meiner wahren Lebendigkeit und Ausdrucksfreude einen Weg zu bahnen.“

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.



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

**SCHAM - SCHEINWERFER AN:
LET'S SHAME TOGETHER!**

**VERTIEFUNGSEMINAR FÜR MENSCHEN IM ANSCHLUSS
AN EINE BASISAUSBILDUNG/EINFÜHRUNG GFK**

MIT ANJA UFERMANN
IN BONN
15./16. OKTOBER 2022



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Scham - Scheinwerfer an: Let's shame together!

Scham-Momente entdecken & die darin gebundene Lebendigkeit fließen lassen

Vertiefungsseminar für Menschen im Anschluss an eine Basisausbildung/Einführung GFK*

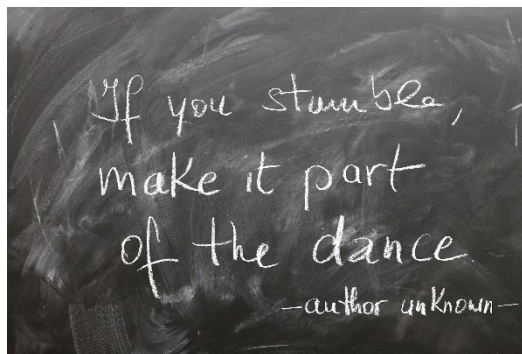
Seit unserer Kindheit wird uns erwünschtes Verhalten antrainiert und unerwünschtes Verhalten zensiert. Wir verinnerlichen die Regeln so sehr, dass wir häufig gar nicht mehr versuchen, aus den Begrenzungen des Systems auszubrechen. Bahnt sich unsere ursprüngliche Lebendigkeit doch einmal Bahn, reagiert eine innere kritische Stimme und/oder unsere Umwelt meist so, dass wir Scham empfinden. Die Bandbreite der Scham-Skala reicht von der Scham-Attacke bis hin zur eigenen Dauer-Abwertung im Sinne von „Ich bin verkehrt“. Die Auswirkungen zeigen sich insbesondere durch zahlreiche Vermeidungsstrategien.

Wir können nicht frei sein, wenn wir vor uns selbst etwas verbergen.

Mit Hilfe der bedürfnisorientierten Sichtweise der Gewaltfreien Kommunikation richten wir unseren Blick auf Vermeidungs- und Abwertungsmechanismen und nähern uns mit liebevollem Selbst-Verständnis unsren Scham be-

hafteten Geheimnissen, die sich häufig als die größten Geschenke erweisen, die wir zu geben haben.

„Wenn wir in Verbindung mit einem unerfüllten Bedürfnis sind, fühlen wir niemals Scham, Schuld, Wut gegen uns selbst oder Depression. Diese Emotionen beherrschen uns dann, wenn wir denken, dass das, was wir getan haben, falsch war.“ Marshall Rosenberg



Arbeitsweise: Eine Balance zwischen Intensität und Leichtigkeit herzustellen, liegt mir am Herzen. Daraus ergibt sich eine Mischung aus Input und vielen praktischen Übungen sowohl im Plenum als auch in Kleingruppen und in Einzelarbeit. Die Arbeit an den eigenen Themen steht hierbei im Vordergrund.

** Menschen ohne GFK Erfahrung ermöglichen wir auch gerne die Teilnahme an diesem Workshop. Bitte im Vorfeld mit uns Kontakt aufnehmen.*

Information kompakt

Seminarleitung: Anja Ufermann

Termin: 15./16. Oktober 2022, jeweils 9:30 - 17:00 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 222 Euro

Kurs-Nr.: 2223166

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.