

## KURSLEITUNG



Anja Ufermann



Frank Gaschler



**The Center for  
Nonviolent  
Communication**

### 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.

### Frank Gaschler

(München) ist Diplom Sozialpädagoge, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Autor des Buches "Ich will verstehen, was du wirklich brauchst" - Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Seine Sehnsucht ist es, ein Fundament zu schaffen, das trägt, damit alles sein kann. Sich täglich den Herausforderungen des Lebens stellen, Entscheidungen treffen, die das Leben bereichern. Samen des Vertrauens säen, Miteinander wachsen, im Hier und Jetzt ernten, bedauern, wenn's nicht geklappt hat und feiern, was unsere Verbindung nährt. Manchmal einfach nur staunend und in Demut das Leben bewundern.

## WIR ÜBER UNS

IndiTO Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungs-gesetz 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  
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

AUFBAU - AUSBILDUNG NACH DR. M. ROSENBERG  
IN 4 MODULEN (INSGESAMT 12 TAGE)

**SÄEN – NÄHREN - ERNTEN**

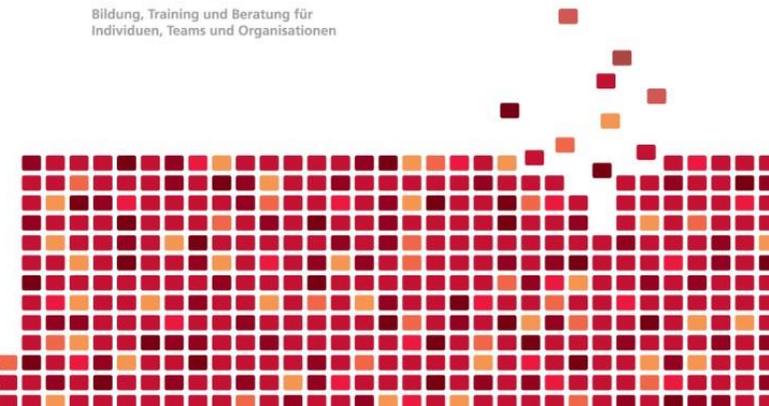
MIT ANJA UFERMANN UND FRANK GASCHLER

IN BONN

VON JANUAR BIS JULI 2025



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



## AUFBAU-AUSBILDUNG GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)

*Hast Du schon an einigen GFK-Seminaren teilgenommen und Lust auf mehr? Möchtest Du gerne GFK flüssiger sprechen und Dich an herausfordernde Gespräche wagen? Möchtest Du Deine Selbstfürsorge und Empathie-Fähigkeiten ausbauen und Dich mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern auseinandersetzen?*

Herzlich Willkommen in der Aufbau-Ausbildung!

Ziel ist es mittels Gewaltfreier Kommunikation das eigene Erleben und Leben zu gestalten, größere Handlungsspielräume zu gewinnen und tiefere Verbindungen zu kreieren. Unterstützt wirst Du dabei von einem erfahrenen TrainerInnen Team sowie der Gruppe der Teilnehmenden.

Die 12-tägige Aufbauausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in „Gewaltfreier Kommunikation“ absolviert oder mehrere Einführungen / Bildungsurlaube besucht haben.

Der Fokus liegt auf der tiefergehenden Integration des Ansatzes in den Alltag und der Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern.

Basierend auf den drei Säulen der Gewaltfreien Kommunikation geht es zunächst um die Entwicklung stabilerer Selbstempathie durch in Kontakt kommen mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen, der Integration selbstkritischer Anteile sowie

der Erweiterung der Selbstfürsorge Kompetenz. Im Rahmen des Empathie Trainings werden eigene Trigger, Feindbilder in den Blick genommen, Resilienz aufgebaut und Präsenz eingeübt. Zudem geht es um ein tieferes Verständnis des Gegenübers. Als dritter Aspekt steht ein klarer Selbstaussdruck, das Entwickeln einer eigenen Sprache sowie Verantwortungsübernahme für das eigene Handeln im Fokus.

In den drei Modulen widmen wir uns der inneren Arbeit, um mehr bei uns selbst und in unserer Kraft anzukommen, genauso wie der empathischen Interaktion mit unseren Mitmenschen, um die Beziehung zu stärken.



Diese Aufbau-Ausbildung ist als Bildungsurlaub anerkannt und eignet sich auch als Baustein für Menschen, die sich auf den Weg der Zertifizierung als Trainerin oder Trainer für Gewaltfreie Kommunikation befinden oder begeben möchten.

## Aufbau-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation vom 16. Januar bis 5. Juli 2025

In 4 Modulen, jeweils Do./Fr./Sa. 9.30-17.30 Uhr

**Modul 1:** 16. – 18. Januar 2025

**Modul 2:** 20. – 22. März 2025

**Modul 3:** 15. – 17. Mai 2025

**Modul 4:** 03. – 05. Juli 2025

Voraussetzung für die Teilnahme an der Aufbauausbildung ist der Besuch einer Grund-/Basisausbildung in „Gewaltfreier Kommunikation“ oder mehrerer Einführungen/ Bildungsurlaube.

Kosten: € 1.830,00 für Selbstzahler (€ 1.975,00 Firmenzahlende NGO bzw. gemeinnützig, € 2.250,00 Firmenzahlende), Bildungsurlaub möglich, Einreichen von Bildungsscheck oder Bildungsprämie möglich.

Anmeldung und weitere Informationen unter [www.indito.de](http://www.indito.de)

**Anmeldeschluss: 27.12.2024, Kurs-Nr.: 25.GFK.AA.2.2**

### RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN U. STORNOKOSTEN

Ein Rücktritt wird nur schriftlich akzeptiert. Maßgebend für die Rechtzeitigkeit des Rücktritts ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei IndiTO. Treten Sie bis 8 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 4 Wochen vor Beginn werden 20%, bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn 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.

Um Härten zu vermeiden, empfehlen wir den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung (z.B. Ergo, Hanse Merkur etc.)