

Information kompakt

Leitung: Sonja Nowakowski

Termin: 24.-28. Juli 2023,
Mo. 14.00 – Fr. 15.00 Uhr

Ort: Kloster Steinfeld, Eifel

Kosten: 450,00 € Kursgebühr, zzgl. Unterkunft und
Verpflegung (je nach Zimmerkategorie insgesamt
zwischen ca. 362 € und ca. 450 € inkl. F/M/A)

Kurs-Nr.: 3119

BILDUNGSURLAUB

Anmeldung online möglich unter:

www.indito.de [Seminarprogramm]

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/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 empfehlen den Abschluss einer
Seminarrücktrittsversicherung.

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 GENODE33

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Eine Woche mit Giraffen!“

Bildungsurlaub
Kloster Steinfeld, Eifel

24.-28. Juli 2023



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



„Eine Woche mit Giraffen!“

Eine Woche zur Einführung und Übung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Gewaltfrei kommunizieren

"Der größte Beitrag zum Frieden ist, in uns selbst Frieden zu machen."

Marshall B. Rosenberg

Diese Woche ist für Sie interessant, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen und intensiv und naturnah erleben möchten. Sie werden in diesen Tagen die vier Schritte (Methode der GFK) und die innere Haltung anhand Ihrer persönlichen Beispiele aus dem beruflichen und privaten Alltag üben können. Sie werden erleben, wie hilfreich und klar eine empathische und bewusste Art der Kommunikation ist.

Wenn wir unsere Art der Kommunikation verändern möchten, stoßen wir manchmal an Grenzen, besonders wenn unsere „Knöpfe“ gedrückt werden. In diesen Tagen werden Sie Ihre Muster erkennen und ein machbares Werkzeug für ein friedvolles Miteinander an die Hand bekommen. Hier gilt: üben, üben, üben! Sie werden eine inspirierende Woche erleben, mit einem abwechslungsreichen Programm aus theoretischem Input, Spaziergängen, Gruppenarbeit und Meditationen.

Seminarinhalte:

- Theorie und Praxis der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Du und Ich – der Giraffentanz
- Achtsam in der Natur (mit GFK-Übungen)
- Selbstempathie und Empathie
- Umgang mit Wut, Ärger



Diese Woche ist auch geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der GFK.

Referentin

Sonja Nowakowski

Zertif. Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Konfliktcoach, Systemische Beraterin



„Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg, in Kontakt mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen. Wenn ich mir Empathie entgegenbringe, kann ich mich auch in andere einfühlen und eine Verbindung ist möglich. Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, kann ein Schlüssel sein, Konflikten zu begegnen und die Welt ein wenig friedvoller zu gestalten. Die innere Haltung der GFK zu leben und die Methode an Interessierte weiter zu vermitteln, begeistert mich immer wieder aufs Neue.“

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