

## ORGANISATORISCHES

Seminarleitung: Sabine Fiedel

Termine: 27.02./ 05.03./ 12.03./ 19.03./ 26.03.2012

jeweils 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Bonn, Billrothstraße

Kosten: 110,00 Euro (50% Zuschuss mit

Bildungsprämie oder -scheck möglich)

Anmeldeschluss: 17.02.2012

Kurs-Nr. : 3108

## RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN UND STORNOKOSTEN

Treten Sie vor Anmeldeschluss zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro.

Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss wird die Hälfte der Kosten fällig. Treten Sie drei oder weniger Tage vor Veranstaltungsbeginn zurück, so werden die vollen Kursgebühren fällig.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.



**BILDUNGS**SCHECCK

➔ Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Angebote von UMBRUCH/wdöff training & beratung sind mit dem Bildungsscheck und der Bildungsprämie förderfähig! Nutzen Sie einen Zuschuss von 50% der Kurskosten bis zu einer maximalen Förderhöhe von 500 Euro für Ihre persönliche Weiterbildung.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)  
[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

## WIR ÜBER UNS

wdöff/UMBRUCH training & beratung ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Unsere Einrichtung ist ein Ort der persönlichen Weiterentwicklung, der beruflichen Qualifikation und der politischen Bildung.

Wir bieten Trainings, Seminare, Workshops, Exkursionen und Studienreisen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an.

In unserem Bildungswerk fördern wir Entwicklung und Wachstum von Einzelnen. Informieren Sie sich und stöbern Sie in unserem Seminarangebot oder bei Coaching und Supervision.

Wir sind Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung (LAAW) und des Arbeitskreises Weiterbildung Köln (AWK).

In unserer Arbeit orientieren wir uns nach den Qualitätsstandards des Gütesiegelverbundes Weiterbildung, in dem wir ebenfalls Mitglied sind.

Wenn sie nähere Informationen zu unseren Veranstaltungen, Bestellangeboten und Coachings wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

wdöff/UMBRUCH training & beratung

Estermannstr. 204

53117 Bonn

(Tel) 0228 - 674 663

(Tel) 0228 - 677 010

(Fax) 0228 - 680 400

[hallo@umbruch-bildungswerk.de](mailto:hallo@umbruch-bildungswerk.de) // [info@wdoeff.de](mailto:info@wdoeff.de)

[www.wdoeff.de](http://www.wdoeff.de)

Bankverbindung:

Empfänger: wdöff/UMBRUCH training & beratung | Postbank Köln  
 (BLZ) 370 100 50 | (Konto) 2032 18 506

UMBRUCH 

Sag nicht was du denkst -  
Sag was du brauchst

Gewaltfreie Kommunikation  
nach M. Rosenberg

Grundkurs (Abendreihe)  
Bonn, ab dem 27.02.2012



## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Grundkurs zur Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg "Sag nicht was du denkst - Sag was du brauchst" ab dem 27.02.2012 (Knr.: 3108) an.

Ich habe die Rücktrittsbedingungen gelesen und akzeptiere sie.

-----  
Name, Vorname

-----  
Straße

-----  
Wohnort

-----  
Telefon

-----  
Email

-----  
Datum / Unterschrift

Einfach ausschneiden oder kopieren und per Post an  
**wdöff/UMBRUCH training & beratung**  
**Estermannstr. 204**  
**53117 Bonn**

schicken oder per Fax an 0228.680 400 senden.

### Ich habe über folgenden Weg von der Veranstaltung erfahren:

- Internet (welche Seite):
- Newsletter
- Durch andere Veranstaltungen
- Freunde/Bekannte/Familie/ Kollegen\_innen/ Arbeitgeber
- Flyer gesehen bei:
- Zeitung (welche):
- Sonstiges:

 Anmeldung online auch unter: [www.wdoeff.de](http://www.wdoeff.de)

## GRUNKURS/ABENDREIHE

### Kennen Sie das?

Der Sohn motzt, die Partnerin macht Vorwürfe, die Chefin braust auf, in Besprechungen können Sie sich nicht durchsetzen. – Wie reagieren Sie?

Und was tun Sie, wenn Sie selber unzufrieden oder frustriert sind?


Wer von Ihnen verliert nicht auch gelegentlich die Nerven und greift auf Drohungen, Vorwürfe oder Abwertung zurück?

In diesem Grundkurs können Sie sich Schritt für Schritt mit den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (GfK) vertraut machen.

### Zeit, die sich für Sie lohnt

Sie werden die Gewaltfreie Kommunikation in ihren vier wesentlichen Elementen kennen lernen und anhand praktischer Beispiele aus Ihrem Lebens- und Berufsalltag entdecken,

- dass es sinnvoller ist, Fakten zu beschreiben, statt moralisch zu urteilen und zu schimpfen,
- dass es spannender ist, seinen Gefühlen und Bedürfnissen auf den Grund zu gehen, statt sich zu verteidigen oder andere zu beschuldigen
- und dass es Erfolg versprechender ist, Wünsche und Bitten zu äußern, statt zu fordern, zu drohen oder zu manipulieren.

 Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von dem international gefragten Konfliktmediator Marshall B. Rosenberg entwickelt und bewährt sich seit über 30 Jahren als wirksames Instrument für eine friedfertige Lösung von Konflikten in persönlichen, beruflichen und politischen Kontexten weltweit.

Eingeladen sind alle Interessierten, die ihren Kommunikationsstil in ihren privaten oder beruflichen Beziehungen näher beleuchten und möglicherweise verändern wollen.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

## INHALTE

Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation besteht darin, eine tragende und akzeptierende Verbindung herzustellen, die auf Empathie und Offenheit basiert und gemeinsame Lösungen ermöglicht.

Inhalte des Grundkurses sind u.a. folgende:

- Erschwerende Formen der Kommunikation erkennen
- Beobachtung von Bewertung trennen
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Verantwortung übernehmen für Bedürfnisse
- Von Herzen geben und nehmen

## METHODE



All unsere TrainerInnen arbeiten prozess- und teilnehmendenorientiert, d.h. mit den eigenen Beispielen der Teilnehmenden und mit allem, was während der Seminare entsteht.

Das Setting wechselt Wissensvermittlung, Gespräche und kleine Partnerübungen wechseln sich ab, so dass Sie für die Praxis lernen.

## TRAINERIN



### Sabine Fiedel

Zertifizierte Trainerin  
CNVC, Staatsexamen  
Deutsch und Geschichte

*„Seit 1998 arbeite ich als selbstständige Trainerin für Kommunikation. Als ich 2004 die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg kennen lernte, sprang der Funke sofort über. Seitdem lerne, lebe und lehre ich, wie Menschen sich selber wertschätzen und sich die Hände reichen können.“*