

## "Abgrenzung - Veränderung - Verständigung!"

### **Seminarreihe 3 Vertiefungstage in Gewaltfreier Kommunikation**

**"Die Kunst, Nein zu sagen oder wie grenze ich mich wirkungsvoll ab?"**

**Samstag, 22. Sept. 2018 - 10.00 bis 17.00 in Bonn**

**"Kann Kritik ein Geschenk sein?"**

**Samstag 03. Nov. 2018 - 10.00 bis 17.00 in Bonn**

**"Schleife der Verständigung - nicht erst im Konfliktfall"**

**Samstag 08. Dez. 2018 - 10.00 bis 17.00 in Bonn**



Das sind die 3 Themen für je einen Vertiefungstag in GFK im Abstand von ca. 6 Wochen, die zusammen als Seminarreihe gebucht werden können oder einzeln - je nach Interesse.

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation wird als Voraussetzung erbeten, damit wir darauf aufbauen können.

#### **Seminarbeitrag:**

240€ bei Gesamtzahlung bis 01.08.2018

90€ bei Einzelbuchung

Dies ist ein Angebot in Kooperation mit dem Bildungswerk IndiTO in Bonn.

Anfragen, schriftliche Anmeldung und Beitrag an:

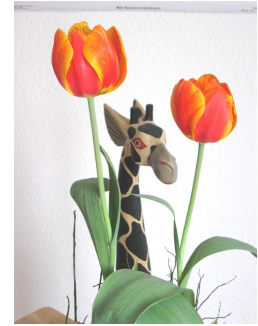
Sabine Fiedel, 0228-797379, [www.sabine-fiedel-gfk.de](http://www.sabine-fiedel-gfk.de) , [sab.fiedel@gmx.de](mailto:sab.fiedel@gmx.de)

#### **Überweisung erbeten auf das Konto**

**Sabine Fiedel, Ethikbank DE47830944950003328392**

**Rücktrittsbedingungen:** Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Seminarbeginn fällt eine Bearbeitungsgebühr von 30 € an. Bei späterem Rücktritt wird der ganze Beitrag fällig, es sei denn, es wird eine Ersatzperson gefunden.

## Kurzbeschreibung der einzelnen Tage:



---

### "Die Kunst, Nein zu sagen oder wie grenze ich mich wirkungsvoll ab?"

**Samstag, 22. Sept. 2018 - 10.00 bis 17.00 Uhr**

Ein Tag für Selbstempathie:

"Wieso habe ich nur so viel zu tun? Mir bleibt kaum Zeit für mich! "

"JEIN" Das halbherzige Ja, mit dem wir uns Dinge aufladen, die wir eigentlich ablehnen wollten. Wie kann ich mich innerlich klar ausrichten?

Wir erforschen die Möglichkeiten, wie ich (nicht nur am Arbeitsplatz) gut für mich sorgen kann und meine **Grenzen** wahrnehme und deutlich mache!

Ort: 53117 Bonn, Estermannstr. 204

Einzelbeitrag: 90€

---

### "Kann Kritik ein Geschenk sein?"

**Samstag, 03. Nov. 2018 - 10.00 bis 17.00 Uhr**

Ein Tag für Selbstausdruck:

Nicht alles, was andere tun, gefällt uns. Leider sagen wir es dann oft auf eine Weise, die schwer anzuhören ist und erreichen nicht das, worum es uns geht.

Kritik so zu äußern, dass mein Gegenüber weiß, worauf ich mich beziehe und

was ich von ihm möchte, kann helfen, Kooperation und Miteinander zu fördern.

Diese **Ehrlichkeit** will geübt sein - dann wird sie zum Geschenk!

Ort: 53117 Bonn, Estermannstr. 204

Einzelbeitrag: 90€

---

### "Schleife der Verständigung - nicht erst im Konfliktfall!"

**Samstag, 08. Dez. 2018 - 10.00 bis 17.00 Uhr**

Ein Tag für das Miteinander:

Jeder Konflikt war einmal ein "Konfliktchen". Wir üben, die Dinge

anzusprechen, die uns das Leben und Arbeiten schwer machen, statt das

Beziehungskonto damit zu belasten. Wie kommen wir also in einen **Dialog**, der

Verständigung und Lösungen ermöglicht?

Ort: 53117 Bonn, Estermannstr. 204

Einzelbeitrag: 90€