



Sabine Fiedel, Bonn

## **"Abgrenzung - Veränderung - Verständigung!"**

### **3 Vertiefungstage Gewaltfreie Kommunikation in Bonn**

---

#### **"Die Kunst, 'Nein' zu sagen!"**

**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!

---

#### **"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!

---

#### **"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?

Sabine Fiedel

Zertifizierte Trainerin und Coach für Wertschätzende Kommunikation (CNVC)

[www.sabine-fiedel-gfk.de](http://www.sabine-fiedel-gfk.de) [sab.fiedel@gmx.de](mailto:sab.fiedel@gmx.de) 53123 Bonn Billrothstr. 10 0228-797379



Sabine Fiedel, Bonn

## "Abgrenzung - Veränderung - Verständigung!"

### 3 Vertiefungstage in Gewaltfreier Kommunikation

"Die Kunst, 'Nein' zu sagen!" **Samstag, 22. Sept. 2018**

"Kann Kritik ein Geschenk sein?" **Samstag 03. Nov. 2018**

"Verständigung - nicht erst im Konfliktfall" **Samstag 08. Dez. 2018**

**alle Tage jeweils 10 .00 bis 17.00h**

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

**Leitung:** Sabine Fiedel, zertifizierte Trainerin Gewaltfreie Kommunikation  
Erfahrene AssistentInnen werden die Kleingruppen unterstützen.

**Teilnahmevoraussetzung:** Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation, damit wir darauf aufbauen können.

**Seminarbeitrag:**

240€ bei Gesamtzahlung bis 01.08.2018

90€ bei Einzelbuchung

**Veranstaltungsort:** Seminarhaus IndiTo, 53117 Bonn, Estermannstr. 204

**Anfragen, schriftliche Anmeldung und Beitrag an:**

Sabine Fiedel, [sab.fiedel@gmx.de](mailto:sab.fiedel@gmx.de), 0228-797379

**Kontoverbindung:** 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.