



Sabine Fiedel, Bonn

"Von Mir - zu Dir - zum Wir!"

3 Vertiefungstage Gewaltfreie Kommunikation in Bonn

"Ich steh' zu mir!" **Samstag, 06. März 2021 10 bis 17.00h**

"Empathie - aber wie?" **Samstag, 24. April 2021 10 bis 17.00h**

"Mensch, ärger' Dich nicht!" **Samstag, 05. Juni 2021 10 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.

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

Seminarbeitrag:

270€ bei Gesamtzahlung bis 31.01.2021

100€ bei Einzelbuchung

Veranstaltungsort: Seminarhaus IndiTo, 53117 Bonn, Estermannstr. 204

Anfragen, schriftliche Anmeldung und Beitrag an:

Sabine Fiedel, 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.



Sabine Fiedel, Bonn

"Von Mir - zu Dir - zum Wir!"

3 Vertiefungstage Gewaltfreie Kommunikation in Bonn

"Ich steh' zu mir!"

Samstag, 06. März 2021 - 10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Tag für Selbstempathie:

"Das hätte mir nie passieren dürfen - wie peinlich!"

So oder ähnlich klingen manche Selbstvorwürfe. Statt uns selber fertig zu machen, hören wir dem inneren Kritiker empathisch zu und nutzen seine Botschaften für persönliches Wachstum, um in die Kraft und Energie für authentisches Handeln zu kommen.

"Empathie - aber wie?"

Samstag, 24. April 2021 - 10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Tag für Empathie:

Zur Verwandlung von Urteilen und Bewertungen.

Kritik und Vorwürfe nicht persönlich nehmen, sondern empathisch hören - wie komme ich den Bedürfnissen des anderen auf die Spur?

Und stehe gleichzeitig authentisch für mich ein?

"Mensch, ärger' Dich nicht"

Samstag, 05. Juni 2021 - 10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Tag für Verständigung:

Ärger ist ein wichtiger Weckruf, dass etwas nicht so läuft, wie wir es uns wünschen. Wir üben, den Ärger zu nutzen, um in Kontakt mit unseren unerfüllten Bedürfnissen zu kommen und uns dafür einzusetzen, mit aller Kraft!