



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen.

Newsletter

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Aktuell dürfen auch unsere Bildungsveranstaltungen nicht vor Ort in Präsenz stattfinden. Wir nutzen die Zeit: wir räumen auf, wir planen, entwickeln Konzepte weiter, befassen uns auch weiter mit Digitalisierung, wir lernen selber auch online und erarbeiten Online-Angebote. Sie sollen die Bandbreite unserer Veranstaltungen und Zugangsmöglichkeiten erweitern. Einige davon möchten wir Ihnen hier vorstellen. Weitere Angebote werden nach und nach auf unserer Homepage sichtbar werden. Neue Planungen finden mittlerweile fast über das ganze Jahr hinweg statt - es wird immer wieder Neues zu entdecken geben! Wir freuen uns darauf, wenn wieder Leben in unsere Räume kommt und wir Sie bei uns begrüßen dürfen. Doch auch eine Begegnung im virtuellen Raum kann sehr freudvoll und lebhaft sein. Sollten Sie Fragen haben zu den Zugangsvoraussetzungen, zur Technik oder unserer Arbeitsweise online - herzlich willkommen. Wir nehmen uns gerne Zeit für ein Telefonat oder beantworten Ihre Fragen per Mail - oder treffen uns mit Ihnen in einer Videokonferenz.

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen für Sie/Euch

das Team von IndiTO



Positive Gefühle kultivieren

5tägiger Bildungsurlaub, Bonn

Findet je nach Corona-Lage ggfls. online statt!!

Gute Gefühle machen uns stärker, gesünder und kreativer. Sie kommen meist leiser daher als die negativen und dementsprechend schenken wir ihnen oft weniger Aufmerksamkeit. In der Emotionsforschung wird dieses Phänomen kognitive Verzerrung genannt. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen konnten aufzeigen, dass die gezielte Pflege positiver Gefühle die eigene Resilienz fördert und damit ein wesentlicher Bestandteil des Stressmanagements ist.

Ein emotional intelligenter Zugang zu den eigenen Gefühlen ist als Schlüsselqualifikation Voraussetzung für den Aufbau gelingender zwischenmenschlicher Beziehungen im Arbeitsumfeld. Dies gilt vor allem für Menschen, die in psychosozialen Arbeitsfeldern tätig sind.

Übungen aus der Achtsamkeitspraxis ermöglichen in diesem 5-tägigen Bildungsurlaub, die eigene Aufmerksamkeit verstärkt auf positive Gefühle zu lenken und so verborgene Ressourcen für sich zu erschließen. Das Seminar bietet dazu vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten, die mit theoretischen Impulsvorträgen ergänzt werden.

Ziel des Seminars:

Neuere Erkenntnisse der Emotionsforschung kennen lernen und auf Grundlage der Achtsamkeitspraxis anwenden.

Inhalte:

- Achtsamkeit als Voraussetzung zur Selbststeuerung und Kultivierung positiver Gefühle
- Die ansteckende Kraft von Gefühlen
- Gefühle sind im Körper
- Die Wechselwirkung von Körperhaltung und Gefühl
- Die Bedeutung kleiner Momente von Verbundenheit
- Resonante Beziehungen im Alltag

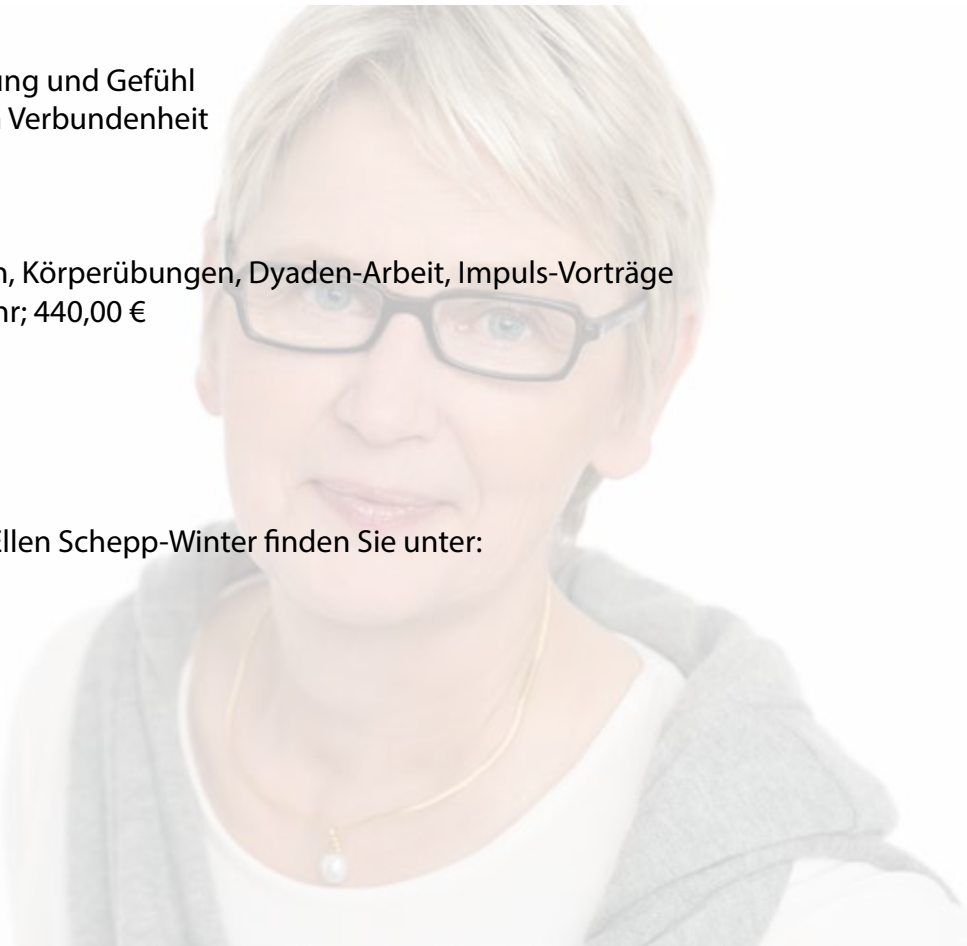
Methoden:

Angeleitete Achtsamkeitsmeditationen, Körperübungen, Dyaden-Arbeit, Impuls-Vorträge
15.–19.2.2021, Mo., 10:00 – Fr., 13:00 Uhr; 440,00 €

LEITUNG: Ellen Schepp-Winter

weitere Informationen zur Arbeit von Ellen Schepp-Winter finden Sie unter:

www.indito.de
www.beraterkooperation.com
www.mbsr-bonn.de
Ellen Schepp-Winter bei twitter



Raum für Empathie

Sonja Nowakowski



Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation - online und verbindend

Online-Kurs mit 5 Terminen

„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“ Rumi

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg ist eine wirkungsvolle Art, zu kommunizieren und Verständnis zu entwickeln, dies besonders in konfliktreichen Situationen. Die GFK hilft uns, mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu treten, diese zu erkennen und dadurch erfüllen zu können. Wenn die Haltung uns gegenüber freundlich und wohlwollend ist, gelingt es uns auch anderen wertschätzend gegenüber zu treten und so Beziehungen authentisch und verbindend zu gestalten. Der Blick auf die Bedürfnisse des Anderen führt zu einem Perspektivenwechsel, und gemeinsame Lösungen sind möglich.

In diesem Onlinekurs lernen Sie

- die Grundannahmen und die wertschätzende Haltung in der GFK kennen
- die drei Wege: Selbstempathie, Selbstausdruck, Empathie
- Urteile, Bewertungen, Vorwürfe in eine empathische Ausdrucksweise zu verwandeln
- die 4 Schritte – Methode und die Schlüsselunterscheidungen
- das 4 Ohren – Modell nach Dr. M. Rosenberg
- wie Empathie zu Verständnis und Verbindung führt

Sie erleben einen lebendigen Wechsel zwischen Theorie, Praxis und vielen Übungen, die Sie im Alltag anwenden können, sowie Momente der Achtsamkeit.

Termine und Zeiten:

2./9./16./ und 23. März 2021, Di. jeweils 10.00-12.00 Uhr

Zusätzlich: Mo., 1. März 2021 Vorbereitungsstunde 10.00-11.00 Uhr (zur Klärung technischer Fragen, Testlauf)

Nach der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Kursraum. indito-3117 ab 02.03.2021, 5 x, Di. jeweils 10.00-12.00 Uhr; weitere Termine 02., 09., 16. und 23.03.2021, 160,00 €; zusätzlich: Mo., 1. März 2021 Vorbereitungsstunde 10.00-11.00 Uhr (zur Klärung technischer Fragen, Testlauf)

LEITUNG: Sonja Nowakowski
www.raum-fuer-empathie.de

Lösungsorientierte Beratung

Birgit Billen

Informationsabend Lösungsorientierte Beratung

Ursprünglich als neue Richtung der Gesprächstherapie entwickelt und 1982 erstmals publik gemacht, hat dieser ursprünglich therapeutische Ansatz die psychosozialen Berufsfelder, Beratung, Organisationsberatung, Coachings und die Arbeit von Führungskräften und TrainerInnen bereichert. Das zentral ‚Neue‘ am ‚Lösungsorientierten Ansatz‘ ist das Bekenntnis zur Einfachheit („Simplicity“).

An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit, diesen Ansatz kennen zu lernen. Neben Informationen und Kurzübungen stellen wir unsere Fortbildungsangebote zur Systemisch-lösungsorientierten Beratung vor und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung. Wer sich für diesen Ansatz interessiert und mehr darüber erfahren möchte, ist herzlich eingeladen. Bitte online (www.indito.de) oder per email anmelden.

Wenn möglich als Präsenz-, alternativ als Online-Veranstaltung! Am 2.3.2021, Di., 18:45–20:45 Uhr; 0,00 €

Lösungsorientierte Beratung - Einführung

„Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten“ sind Schlagworte, welche die Ausrichtung der Lösungsorientierten Gesprächsführung kennzeichnen. Die aus der Kurzzeittherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz mit Respekt und guter Laune. In diesem Training lernen Sie Philosophie und Bausteine dieses Gesprächsführungsansatzes nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg kennen und anwenden.

Dieses Seminar ist ein Angebot für alle, die die Lösungsorientierte Beratung kennenlernen wollen und gilt zudem als Voraussetzung für Menschen, die an der berufsbegleitenden Weiterbildung Systemisch-lösungsorientierte Beratung - Jahresgruppe teilnehmen möchten.

Findet ggfls. online statt: 10.–12.3.2021, Mi., 14:00 – Fr., 14:00 Uhr; 285,00 €



Train the Trainer/Visualisierung



Tim Dreyhaupt



„Denn das Auge isst mit..“ - Visualisierung leicht gemacht

Techniken der Visualisierung - Onlineworkshop

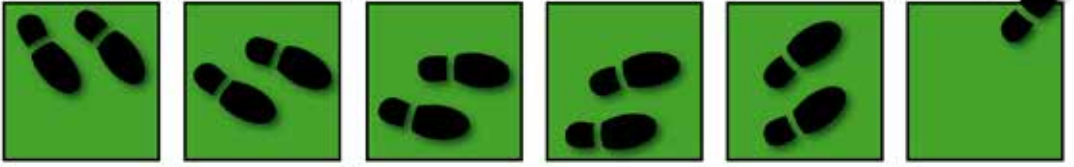
DIE GRUNDLAGEN

Mit dem Visualisieren erhalten Sie ein wunderbares Werkzeug, um Notizen oder Mitschriften ansprechend zu gestalten, um selber Inhalte besser zu verstehen und diese leichter merkbar zu machen. In diesem Online-Workshop werden Sie die nötigen Basistechniken erlernen. Nach einer Einführung ins Visualisieren und einer kleinen Materialkunde erhalten Sie Tipps zur Schrift, erlernen die Verwendung von Rahmen und Linien, üben das Bebildern der Inhalte mit Symbolen und Figuren sowie den Einsatz von Schatten und Farben.

Sie brauchen einen internetfähigen Rechner mit Kamera und Mikrofon, etwas auf das Sie zeichnen können (Block, Weißes A4 Papier,) und Filzstifte in Schwarz, Grau und mehreren Farben sowie einen Fineliner.

Nach dem Workshop erhalten Sie von uns ein Fotoprotokoll.

Am 17.3.2021, Mi., 11:00–15:00 Uhr; 90,00 €



Trauer - ein Online-Workshop zum Umgang mit eigener Trauer und für die (selbst-)empathische Begleitung anderer

Die kleinen und großen Trauer-Situationen in unserem Leben wollen angemessen durchlebt werden.

Die Gefühle, die wir in diesen Momenten haben, sind nicht angenehm und brauchen Kraft. Gleichzeitig ist der bewusste Umgang mit diesen Signalen unseres Körpers der Weg durch die Trauer hindurch – zum Verarbeiten und hin zum Loslassen für ein möglichst unbeschwertes Weiterleben.

Was tun, wenn uns das Loslassen nicht gelingt oder wenn wir andere in ihrer Trauer unterstützen möchten?

Im Workshop lernen Sie eine Herangehensweise kennen, in der Sie einen Umgang mit Gefühlen erleben, der sich von den vorherrschenden Anschauungen und Haltungen in unserer gegenwärtigen Gesellschaft abhebt. Damit einhergehend verbinden wir unsere Gefühle mit unserem Verstand, um unsere Gedanken zu beruhigen und den Kopf zu entlasten.

Im 1. Workshop-Teil lernen und erleben Sie die Grundlagen dieses empathischen Vorgehens. Im 2. Teil wenden wir uns eigener Trauer oder anderen Gefühlswelten zu und sammeln eigene Erfahrungen mit der Selbstempathie.

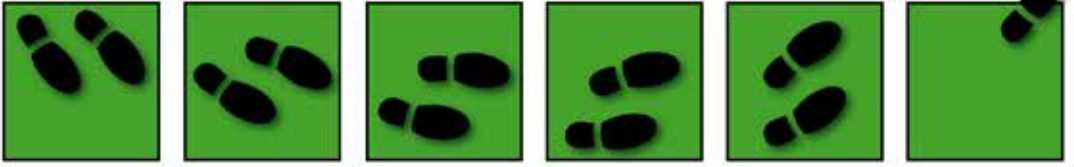
In Simulationen üben wir, andere in ihrer Trauer empathisch zu begleiten und gleichzeitig unseren eigenen inneren Anteilen ebenfalls gerecht zu werden.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an alle Interessierten. Er eignet sich sowohl für das private als auch für das berufliche Umfeld.

20./21.3.2021, Sa., 10:00–14:00 / So., 10:00–14:00





Ich im Konflikt - nicht mehr in alte Fallen tappen Online-Seminar

Ein Online - Einführungsseminar über den Umgang mit starken Gefühlsausbrüchen und eigenen Verhaltensmustern in Konfliktsituationen. Im Seminar geht es darum, sich selbst dabei zu unterstützen, in eskalierten Situationen einen konstruktiven Umgang mit den eigenen (starken) Gefühlen zu finden und damit einer Lösung näher zu kommen.

ausführliche Erläuterungen finden Sie unter www.indito.de

Am 27.3.2021, Sa., 10:00–16:00 Uhr; 120,00 €

LEITUNG: Dr. Arne Schöler



Gewaltfreie Kommunikation



Lydia Kaiser



Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation – Kennen lernen und ausprobieren Online - Workshop

In sämtlichen Lebensbereichen, ob privat oder beruflich, begegnen sich unterschiedliche Menschen. Es werden Absprachen getroffen, Entscheidungen gefällt, und manche Gesprächs- und Verhandlungssituationen fordern uns heraus. Dabei ist es hilfreich und zielführend, einen wertschätzenden Umgang mit allen Beteiligten zu pflegen und gleichzeitig auch wohlwollend mit sich selbst umzugehen.

Fragen Sie sich auch manchmal, wie Sie in einer schwierigen Gesprächssituation wertschätzend, gleichzeitig bei sich und souverän bleiben können?

Wie hätten Sie es besser sagen können?

Wie können Sie besser mit den Bedürfnissen der anderen umgehen?

Und wie können Sie auch Ihre eigenen Bedürfnisse klarer zum Ausdruck bringen?

Ziel dieses Online-Workshops ist es, Ihnen einen ersten Einblick in das Handwerkszeug der Gewaltfreien Kommunikation zu ermöglichen und dies mit ersten Übungen zu erproben. Sie lernen die Grundannahmen und Haltung der wertschätzenden Kommunikation kennen und betrachten einige typische Situationen aus einem ganz neuen Blickwinkel.

Inhalte: Grundannahmen und Haltung der Wertschätzenden/Gewaltfreien Kommunikation; Handwerkszeug der Gewaltfreien Kommunikation; Praktische Beispiele/Situationen hinterfragen und neu betrachten, z.B. herausfordernde Gespräche führen; eigene Bedürfnisse im Privat- und Arbeitskontext verbindend kommunizieren; eigene unklare Gefühle im beruflichen und privaten Kontext hinterfragen und Ursachen erkennen; Anwendung der GFK – Hindernissen im Alltag mit mehr Leichtigkeit begegnen

Dieser Online-Workshop integriert methodisch abwechslungsreiche Phasen von Input- und Austausch im Plenum und vielen praktischen Übungsmöglichkeiten in Kleingruppen.

Termin und Zeiten: Freitag, 7. Mai, 15.00 – 19.00 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 20

Teilnahmebeitrag: 80,00 €