



«Der Weg zu einem
Leben im Einklang mit sich
selbst und anderen kann
beschwerlich sein. Wir unter-
stützen Sie dabei, mithilfe von
Gewaltfreier Kommunikation
Missverständnisse zu klären
und Brücken zu bauen.»

Empathie-Gruppe

Üben der GEWALTFREIER KOMMUNIKATION

nach Dr. Marshall B. Rosenberg

SEMINARZIEL

Anhand aktueller Beispiele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird die Anwendung der Methode der Gewaltfreien Kommunikation einmal im Monat gezielt und effizient trainiert, die Empathiefähigkeit gestärkt und das Lernen durch Reflexion und Feedback vertieft.

EMPATHIE-WERKSTATT

In fast allen Lebenssituationen geraten wir immer wieder in Konflikt mit anderen oder mit uns selbst. Ein Weg, solche Konflikte so zu lösen, dass zwischen allen Beteiligten nicht Gräben ausgehoben, sondern Brücken gebaut werden, ist die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Ein zentrales Element davon ist Empathie. Mit Empathie und Achtsamkeit Menschen zu begleiten und sie dabei anzuleiten, ihre eigenen und die Bedürfnisse anderer zu erkennen, wahrzunehmen und so darauf zu reagieren, dass tragfähige Beziehungen wachsen können, ist das Ziel der Empathie-Werkstatt. Hier finden Menschen einen geschützten Rahmen, in dem sie alte, hinderliche Denk- und Verhaltensmuster erkennen und verändern sowie eigene Ressourcen zur Lösung aktueller Probleme aktivieren können. Dadurch wird die Resilienz gestärkt, die es ermöglicht, auch unter widrigen Umständen klar und handlungsorientiert zu kommunizieren.

TRAINERIN



USCHI KELLENBERGER

Geschäftsleitung Empathie-Werkstatt

Trainerin | Dozentin | Coach | Mediatorin

Meinen ersten Berührungspunkt mit Gewaltfreier Kommunikation hatte ich im Jahr 2008: auf der Suche nach einer Methode zur Konfliktlösung. Inzwischen weiss ich, dass GFK viel mehr kann als «nur» Konflikte lösen; sie ist eine wertvolle Hilfe dabei, sich mehr und mehr mit all den Problemen und Herausforderungen auszusöhnen, die der Alltag und das menschliche Miteinander manchmal für uns bereithalten.

Seit inzwischen fünf Jahren leite ich nun hauptberuflich Seminare in Gewaltfreier Kommunikation und begleite Menschen in High-Quality-Empathie-Sessions, die sich ganz direkt positiv auf die Selbstannahme, die Selbstbestimmung und den

inneren Frieden auswirken. In diesen Seminaren wird Empathie dabei nie abstrakt gelehrt, sondern stets so vermittelt, dass die Teilnehmer sie selbst erfahren und leicht in ihren Alltag integrieren können.

Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation ®

Dieses Seminar wird für die Anerkennung des Fachverbandes (www.fachverband-gfk.org) zur Trainerin/ zum Trainer vollumfänglich angerechnet



SEMINARSTRUKTUR	Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.
VORAUSSETZUNGEN	Besuch des Grundlagenseminars oder bereits Erfahrung mit GFK
TERMINE	Samstag, 25. Februar 2017 Samstag, 8. April 2017 Samstag, 7. Oktober 2017 Samstag, 2. Dezember 2017
SEMINARZEITEN	9.45 –14.45 Uhr
SEMINARORT	Stiftung zur Palme, Hochstrasse 31-33, 8330 Pfäffikon / ZH Gratisparkplätze vor dem Haus, Bahnhof in 3 Gehminuten erreichbar, Rollstuhlgängig
SEMINARKOSTEN	CHF 70,-
GRUPPENGROSSE	maximal 10 Personen
VERPFLEGUNG	Gipfeli und Obst sind im Seminarpreis inbegriffen. Getränke (Kaffee/Tee/div. Mineralwasser) können am Seminarort gekauft werden.
ANMELDUNG	Sie können sich per Mail oder per Post mit dem Anmeldeformular anmelden. Umgehend erhalten Sie dann die Anmeldebestätigung mit allen Informationen sowie einem Einzahlungsschein per Post zugestellt. Nach Eingang der Seminargebühr ist Ihr Platz reserviert.
RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN	Eine schriftliche Stornierung oder Umbuchung (auf einen anderen Kurs oder ein anderes Datum) Ihrerseits, die spätestens 30 Tage vor Seminarbeginn bei uns eintrifft, entbindet Sie vollständig von der Zahlung der Kursgebühr. Trifft sie weniger als 30 Tage vor Seminarbeginn bei uns ein, werden 50% der Kursgebühr fällig. Bei einer kurzfristigen Stornierung oder Umbuchung (weniger als 3 Arbeitstage vor Kursbeginn) oder bei Fernbleiben vom Seminar werden 100% der Kursgebühr fällig. Umbuchung und Stornierung bedürfen in jedem Fall der Schriftform und erhalten rechtliche Gültigkeit erst durch unsere Rückbestätigung. Die Umbuchung auf einen Ersatzteilnehmer ist jederzeit ohne Kostenfolge möglich. Zugunsten des besseren Leseflusses haben wir uns auf eine einheitliche Schreibweise, in diesem Falle die männliche Form, beschränkt. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

ANMELDEFORMULAR

Formular ausdrucken und zutreffendes bitte ankreuzen

Voller Vorfreude melde ich mich verbindlich für die **Empathie-Gruppe** an:

- Samstag, 25. Februar 2017
- Samstag, 8. April 2017
- Samstag, 7. Oktober 2017
- Samstag, 2. Dezember 2017

Die Seminarinformationen und die Rücktrittsbedingungen habe ich gelesen und erkenne ich an.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Vorname

Geburtsdatum

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Name

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Straße

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

PLZ

Ort

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Telefon

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

E-Mail

Ort | Datum | Unterschrift

Anmeldeformular bitte vollständig ausgefüllt per Post oder E-Mail an:

empathie-werkstatt