

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

## 15-tägiges Vertiefungsseminar

### Ausbildung in GEWALTFREIER KOMMUNIKATION

nach Dr. Marshall B. Rosenberg

« Die Kraft der Empathie »

Uschi Kellenberger

März – Oktober 2018

Bildungszentrum Arenenberg | 8268 Salenstein TG | Schweiz

## VERTIEFUNGSEMINAR

Dieses Vertiefungsseminar richtet sich an alle, welche sich im Kontakt zu sich und anderen mehr Einfühlung und Verständnis wünschen sowie die empathische Haltung in ihr Leben weiter integrieren möchten. Durch die echte und verständnisvolle Kommunikation mit sich selber und anderen entstehen mehr Freiheit, Leichtigkeit und Handlungsspielraum. Kommunikation als Ausdruck von Biografie, Mustern und Glaubenssätzen zu verstehen und zu erleben – dies alles erwartet die Teilnehmer des Vertiefungsseminars auf dem Arenenberg.

Wir freuen uns darauf, Sie auf dieser Reise begleiten zu dürfen!

## 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.

## SEMINARLEITUNG



### 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](http://www.fachverband-gfk.org)) zur  
Trainerin/ zum Trainer vollumfänglich angerechnet



Dieses Seminar findet mit Co-Leitung und Assistenz statt.

empathie-werkstatt

## INHALTE

Sie haben die Kraft der Empathie bereits kennengelernt? In diesem Vertiefungsseminar schaffen wir Routine im Umgang mit «Auslösern», wir lernen, in schwierigen Situationen offen zu bleiben, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, Zusammenhänge zwischen Körper und Gedankenmustern zu erleben, hinter Strategien und Handlungsmuster zu blicken sowie Bedürfnisse leichter zu erkennen und zu spüren. Wir unterstützen einander dabei, Wölfe zu würdigen und zu übersetzen. Weiter geht es darum, sich selber besser kennenzulernen, inneren Frieden, Mitgefühl und Verständnis sich selbst gegenüber zu entwickeln und Klarheit über den Ursprung unseres Fühlens und Handelns zu gewinnen. Methodisch bedienen wir uns der Entschleunigung. Das bedeutet, dass wir wenige, aber gezielte theoretische Inputs geben und Raum lassen für emotionale Beteiligung und authentische Verbindung. Die Persönlichkeitsentwicklung steht im Vordergrund, das heisst, Sie als Mensch mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen und mit allem, was Sie bewegt, stehen im Zentrum. Während des gesamten Seminars ist es uns ein Anliegen, Sie einfühlsam anzuleiten und zu begleiten. Regelmässig werden wir Empathie-Sitzungen in Kleingruppen und Supervision anbieten. Persönlichen Anliegen wird Raum gegeben.

## SELBST-EMPATHIE & EMPATHIE

- Wahrnehmen, was lebendig ist in mir – Gefühle und Selbsteinführung
- Freundschaft schliessen mit dem inneren Wolf – sich selbst liebevoll annehmen
- Die Schönheit der Bedürfnisse hinter alten Schmerzen erkennen
- Neue Strategien und Wege finden
- Fokus für das eigene Optimum
- Der Prozess vom Ich zum Du zum Wir
- Empathisch für sich und andere da sein – den anderen liebevoll annehmen
- Mit dem ganzen Wesen zuhören
- Mit schwierigen Themen wie Missbrauch und Traumatisierung in Kontakt bleiben
- Körperbewusstsein
- Schlüsselunterscheidungen

## SELBSTVERANTWORTUNG & ENTWICKLUNG

In von uns achtsam betreuten Gruppenprozessen übernehmen die Teilnehmer mehr und mehr Selbstverantwortung. Unterstützend ist hier die prozessorientierte Arbeitsweise, die wir behutsam in die Seminarstruktur einfliessen lassen. Hieraus entstehen am Alltagsleben orientierte Entscheidungs- und Gesprächsprozesse, in denen die GFK anschaulich praktiziert werden kann.

## ÜBUNGEN & MEHTODEN

- Das Gruppensetting gilt als Alltagserprobung – wir (er)leben GFK
- Von den Trainern geleitete High-Quality-Empathie-Sessions zu eigenen Themen
- Vier Schritte vertiefen in Gemeinschaft, voneinander lernen
- Prozessorientierte Gruppen- und Einzelarbeit
- Das 360-Grad-Feedback
- Arbeiten mit Glaubenssätzen
- Mich als Giraffe üben – Leitung eines Gruppenprozesses
- GFK in schwierigen Lebenssituationen
- Umgang mit sich wiederholenden Situationen
- Arbeit an Soft Skills (Heartskills) und emotionaler Intelligenz
- Auch die Seminarleitung ist mit ihren Gefühlen/Bedürfnissen authentisch präsent
- Wieder handlungsfähig werden durch Selbstreflexion
- Empathie-Lernpartnerschaften unter den Teilnehmern

## TERMINE

(Fr.-So.) 9. – 11. März 2018  
(Fr.-So.) 27. – 29. April 2018  
(Fr.-So.) 22. – 24. Juni 2018  
(Fr.-So.) 31. Aug. – 2. Sept. 2018  
(Fr.-So.) 26. – 28. Oktober 2018

## SEMINARZEITEN

Erster Tag von 10:00 – 12:30 und 14:00 – 18:30 Uhr  
Zweiter Tag von 9:00 – 12:30 und 14:00 – 18:30 Uhr  
Dritter Tag von 9:00 – 12:30 und 14:00 – 16:30 Uhr

## SEMINARKOSTEN

CHF 4'200.– / CHF 3'780.– Frühbucherrabatt bis 9. November 2017 sowie für Teilnehmer früherer Seminare der Empathie-Werkstatt (Treuerabatt)  
30% Wiederholerrabatt: CHF 2'940.–  
Der Seminarbetrag ist bis zum 1. Februar 2018 zu bezahlen. Eine Ratenzahlung ist in Einzelfällen möglich. Schüler-, Studenten- und Sozialtarife auf Anfrage.

## TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

Ein mehrtägig absolviertes Training/Seminar in GFK wird vorausgesetzt.

## GRUPPENGROSSE

maximal 14 Personen

## ANMELDUNG & RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beigelegten Anmeldeformular. Nach dessen Erhalt senden wir Ihnen eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein für die Anzahlung von CHF 400.– zu. Sobald die Anzahlung bei uns eingegangen ist, ist die Anmeldung verbindlich. Ein Rücktritt von der Anmeldung mehr als 45 Tage vor Seminarbeginn wird mit CHF 50.– Bearbeitungsaufwand verrechnet. Ein Rücktritt von der Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird mit 50% und ein Rücktritt weniger als 14 Tage vor Seminarbeginn mit 100% der Seminargebühr als Stornokosten verrechnet. Die Umbuchung auf einen Ersatzteilnehmer ist kostenlos möglich. Umbuchung und Stornierung bedürfen in jedem Fall der Schriftform und erhalten erst durch unsere Bestätigung rechtliche Gültigkeit. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, welche im Krankheitsfall auch für die Seminargebühren aufkommt. Bitte beachten Sie auch die Rücktrittsbedingungen des Seminarhauses Arenenberg.

## AUSFALL DER VERANSTALTUNG

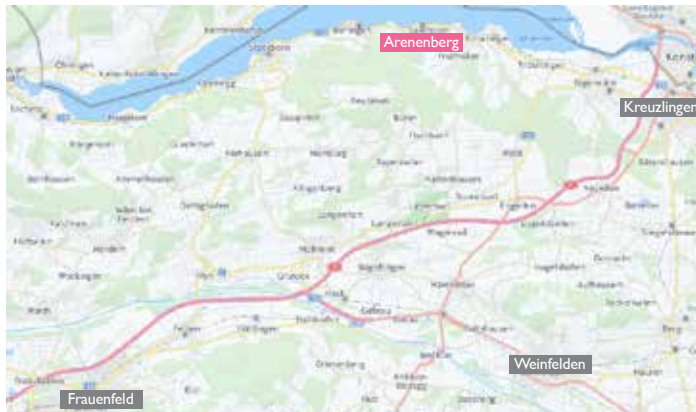
Bei weniger als sechs Anmeldungen behalten wir uns eine Absage bzw. Anpassung der Ausbildung vor. Kann ein Seminar ausnahmsweise mangels Teilnehmern nicht durchgeführt werden, wird zu gleichen Konditionen ein Ersatztermin angeboten oder werden die bereits bezahlten Gebühren zurückerstattet. Für Gegenstände, die in die Seminarräume mitgenommen und von dort entwendet werden, oder für sonstige unmittelbare Schäden und Kosten inklusive Verdienstausschluss, entgangenen Gewinn oder Ansprüche Dritter, Datenverlust, Reisekosten, Folge- und Vermögensschäden jeder Art übernehmen wir keinerlei Haftung.

## ABSCHLUSSZERTIFIKAT

Nach dem Abschluss erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat.  
Dieses Seminar wird für die Anerkennung des Fachverbandes ([www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org)) zur Trainerzertifizierung vollumfänglich angerechnet.

## AUSBILDUNGSSORT

Das Bildungszentrum Arenenberg bietet mit seiner herrlichen Lage am Bodensee ein faszinierendes Ambiente, das die Teilnehmer dazu anregt, in dieser idyllischen Kulturlandschaft die erforderliche Konzentration, Ruhe und den Abstand zum Alltag zu finden. Das schmackhafte Angebot an regionalen und saisonalen Köstlichkeiten aus der Küche (überwiegend aus Eigenanbau) sorgt zudem für das leibliche Wohl.



## UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Seminarpauschale: 2 Übernachtungen im Seminarhaus mit Vollpension pro Ausbildungsblock: CHF 384.– beinhaltet folgende Leistungen: **1. Seminartag:** Znüni, Mittagessen, Zvieri, Nachtessen, Übernachtung im Einzelzimmer. **2. Seminartag:** Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri, Nachtessen, Übernachtung im Einzelzimmer. **3. Seminartag:** Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri. Zudem Wasser/Süssmost sowie Äpfel im Seminarraum.

Seminarpauschale ohne Übernachtung (alles gleich jedoch ohne Zimmer/Frühstück/Abendessen) pro Ausbildungsblock: CHF 123.–

Die Seminarpauschalen sind fix und nicht modifizierbar.

Für alle Fragen zu Unterkunft, Verpflegung und Anreise wenden Sie sich bitte an das:  
Bildungszentrum Arenenberg, CH-8268 Salenstein  
Telefon: +41 (0)71 663 33 33 | Fax: +41 (0)71 664 28 67 | [info@arenenberg.ch](mailto:info@arenenberg.ch)

Zugunsten des besseren Leseflusses haben wir uns auf eine einheitliche Schreibweise, in diesem Falle die männliche Form, beschränkt.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

empathie-werkstatt

