



«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.»

## MODUL 3 Intensivseminar

**SEMINARINHALT** Dieses 15-tägige Intensivseminar «Die Kraft der Empathie» (5 x 3 Tage) richtet sich an alle, die 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 selbst und anderen entstehen mehr Freiheit, Leichtigkeit und Handlungsspielraum. Die Kraft der Empathie kennen Sie bereits. In diesem Intensivseminar 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 uns gegenseitig, Wölfe zu würdigen und zu übersetzen. Weiter geht es darum, sich 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. Wir lassen Raum für emotionale Beteiligung und authentische Verbindung. Die Persönlichkeitsentwicklung steht im Vordergrund; Sie, Ihre Gefühle und Bedürfnisse sowie alles, was Sie bewegt, stehen im Mittelpunkt.

### SEMINARZIELE

- Kommunikation als Ausdruck von Biografie, Mustern und Glaubenssätzen
- Ausbau von kommunikativen Fähigkeiten, um mit anderen in Kontakt zu bleiben
- Selbstempathische und empathische Kommunikation perfektionieren
- Sicherer Umgang mit der Gewaltfreien Kommunikation, Grenzen setzen und respektieren
- Harmonischere und fließendere Sprache, die nicht nach einer «Technik» klingt

**SEMINARDAUER** 15 Tage (5 x 3 Tage)

**SEMINARKOSTEN** CHF 4'350.– inkl. Unterlagen  
CHF 3'930.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)  
sowie für Teilnehmer früherer Seminare der Empathie-Werkstatt® (Treuerabatt)

**SEMINAR-PAUSCHALE** 3 Tage Vollpension mit 2 Übernachtungen im Seminarhaus: CHF 354.–  
3 Tage Verpflegungspauschale ohne Übernachtung/Frühstück/Abendessen: CHF 93.–

**SEMINARORT** Bildungszentrum Arenenberg, CH-8268 Salenstein

**SEMINARSTRUKTUR** Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. In von uns achtsam betreuten Gruppenprozessen übernehmen die Teilnehmer mehr und mehr Selbstverantwortung. Unterstützend ist hier die prozessorientierte Arbeitsweise. Hieraus entstehen am Alltagsleben orientierte Entscheidungs- und Gesprächsprozesse, in denen die GFK anschaulich praktiziert werden kann.

**SEMINARLEITUNG**

Uschi Kellenberger, anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®  
Geschäftsleitung Empathie-Werkstatt®, Dozentin, Coach, Mediatorin, Autorin

Meinen ersten Berührungspunkt mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) 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 2011 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.

**TERMINE**

(Fr.-So.) 06. - 08. März 2020  
(Fr.-So.) 15. - 17. Mai 2020  
(Fr.-So.) 03. - 05. Juli 2020  
(Fr.-So.) 11. - 13. September 2020  
(Fr.-So.) 06. - 08. November 2020

**SEMINARZEITEN**

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

**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.

**ZERTIFIKAT**

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.

**VORAUSSETZUNG**

Grundlagenseminar oder ein mind. 2-tägiges Training in GFK wird vorausgesetzt.

**GRUPPENGROSSE**

maximal 16 Personen

**RÜCKTRITTS-  
BEDINGUNGEN**

Bei einem Rücktritt fallen Bearbeitungsgebühren an. Mehr als 45 Tage vor Seminarbeginn CHF 50.–. Bis 14 Tage vor Seminarbeginn 50% der Seminargebühr. Weniger als 14 Tage vor Seminarbeginn oder bei Fernbleiben 100% der Seminargebühr. 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, die im Krankheitsfall auch für die Seminargebühren aufkommt. Bitte beachten Sie auch die Rücktrittsbedingungen des Seminarhauses.



”

Das Seminar unterstützt dabei, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation in den Alltag zu integrieren. Nur so kann die Gewaltfreie Kommunikation voll entfaltet werden, denn nur mit YouTube-Filmen und Büchern findet ein Verinnerlichen dieser Tiefe und Qualität nicht statt. **Martin**

**ANMELDEFORMULAR**

Zutreffendes bitte ankreuzen

Voller Vorfreude melde ich mich verbindlich für dieses **INTENSIVSEMINAR** an:

- (Fr.-So.) 06. - 08. März 2020  
 (Fr.-So.) 15. - 17. Mai 2020  
 (Fr.-So.) 03. - 05. Juli 2020  
 (Fr.-So.) 11. - 13. September 2020  
 (Fr.-So.) 06. - 08. November 2020

Ich profitiere vom Frühbucherrabatt (bis 3 Monate vor Seminarbeginn) oder Treuerabatt und bezahle CHF 3.930.--.

Ich bezahle die Seminargebühr von CHF 4.350.--.

3 Tage Vollpension mit 2 Übernachtungen im Seminarhaus: CHF 354.--.

3 Tage Verpflegungspauschale ohne Übernachtung/Frühstück/Abendessen: CHF 93.--.

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

Die Seminargebühr überweise ich unter Angabe des Verwendungszwecks (Intensivseminar, Datum, Teilnehmername) via Einzahlungsschein, der mir mit der Anmeldebestätigung zugeschickt wird.

Vorname

Nachname

Telefon

Geburtsdatum

Strasse

PLZ

Ort

Datum von heute

E-Mail-Adresse

Bemerkung

Ich willige ein, dass dieses Formular auch ohne Unterschrift gültig und verbindlich als Anmeldung gilt.

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

**EMPATHIE-WERKSTATT**

Uschi Kellenberger  
 Wydenhagweg 624  
 CH-8262 Ramsen  
 Fon: +41 (0)44 941 92 04  
 Mobil: +41 (0)78 646 25 04  
 kontakt@empathie-werkstatt.ch  
 www.empathie-werkstatt.ch

