



«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 1 **Grundlagenseminar**

**SEMINARINHALT** Im 2-tägigen **Grundlagenseminar** lernen Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen und üben die praktische Umsetzung. Sie schulen Ihre emotionale Intelligenz und gewinnen die Fähigkeit, Konflikte und schwierige Gesprächssituationen auf Augenhöhe zu lösen. Sie werden handlungs- und entscheidungsfähiger. Sie lernen, Ihre Anliegen so zu formulieren, dass sich Ihre Gesprächspartner Ihnen entgegenkommend zuwenden, kooperieren und sich nicht verletzt fühlen. Darüber hinaus erkennen Sie den Ursprung unangenehmer Gefühle wie Wut, Ärger, Schuld und Scham und lernen, sie verständnisvoll zu kommunizieren. Aus Kritik und Verurteilung hören Sie die tatsächlichen Anliegen heraus und nehmen nichts mehr persönlich. Ihre Intentionen bleiben bestehen, ohne dass Sie durch Drohen oder Manipulation die Beziehung zerstören. Das Grundlagenseminar ist die Basis für alle Einsteiger in die Gewaltfreie Kommunikation und Voraussetzung für alle nachfolgenden Seminare, die darauf aufbauen.

### SEMINARZIELE

- Vier-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbstempathie und Empathie
- Ausbau der eigenen Kommunikations-Fertigkeiten
- Eigene und fremde Anliegen erkennen
- Ursprung von Emotionen in der Kommunikation verstehen

**SEMINARDAUER** 2 Tage

**SEMINARKOSTEN** CHF 490.– inkl. Unterlagen und Bio-Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)  
CHF 450.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

**SEMINARORT** Stiftung zur Palme, Hochstrasse 31-33, 8330 Pfäffikon / ZH  
Gratisparkplätze vor dem Haus, Bahnhof in 3 Gehminuten erreichbar, Rollstuhlgängig

**SEMINARSTRUKTUR** Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

**GRUPPENGROSSE** maximal 12 Personen

**VORAUSSETZUNG** keine

**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**

(Sa./So.) 18./19. Januar 2020  
(Sa./So.) 8./9. Februar 2020  
(Sa./So.) 28./29. März 2020

(Sa./So.) 25./26. April 2020  
(Sa./So.) 27./28. Juni 2020  
(Sa./So.) 5./6. September 2020

(Sa./So.) 10./11. Oktober 2020  
(Sa./So.) 21./22. November 2020  
(Sa./So.) 5./6. Dezember 2020

**SEMINARZEITEN**

9:15 – 17:15 Uhr

**VERPFLEGUNG**

Das Mittagessen nehmen wir in einem nahegelegenen Restaurant ein. Getränke können vor Ort 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.

**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.

**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.



”

*In Uschi Kellenberger habe ich eine Trainerin gefunden, die mir die Gewaltfreie Kommunikation in ihrer vollen Tiefe beibringen kann. Mir war es wichtig, nicht bei der Mechanik zu bleiben, sondern GFK in meine eigene Sprache integrieren zu können. Nicht nur authentisch zu bleiben, sondern meine eigene Authentizität noch weiter zu entdecken.* **Sonja**

**ANMELDEFORMULAR**

Zutreffendes bitte ankreuzen

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

(Sa./So.) 18./19. Januar 2020  
 (Sa./So.) 8./9. Februar 2020  
 (Sa./So.) 28./29. März 2020

(Sa./So.) 25./26. April 2020  
 (Sa./So.) 27./28. Juni 2020  
 (Sa./So.) 5./6. September 2020

(Sa./So.) 10./11. Oktober 2020  
 (Sa./So.) 21./22. November 2020  
 (Sa./So.) 5./6. Dezember 2020

Ich profitiere vom Frühbucherrabatt (bis 3 Monate vor Seminarbeginn) und bezahle CHF 450.–.

Ich bezahle die Seminargebühr von CHF 490.–.

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

Die Seminargebühr überweise ich unter Angabe des Verwendungszwecks (Grundlagenseminar; 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

