

«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 2 Trainingsseminar

SEMINARINHALT Im insgesamt 8-tägigen Trainingsseminar (4 x 2 Tage) werden in regelmässigen Abständen die Grundlagen vertieft und intensiv trainiert. Durch wiederholtes, angeleitetes Üben gelangen Sie zu mehr Selbstsicherheit und Authentizität und können die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation noch leichter in Ihren Alltag integrieren. Sie erweitern Ihre Fähigkeit zur Empathie – sich selbst und anderen gegenüber – und gewinnen noch mehr Sicherheit in der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Gleichzeitig optimieren Sie den zwischenmenschlichen Umgang in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld. Sie entwickeln ein feines Verständnis dafür, wie unmittelbar unsere Gedanken, Worte und unser Handeln das Miteinander beeinflussen. Durch das Kennenlernen des eigenen Konfliktverhaltens erhöhen Sie Ihre Bereitschaft zu einer wertschätzenden Haltung und Kooperationsfähigkeit. Um auf Krisensituationen gelassen reagieren zu können, ist die Entdeckung der Selbstempathie und Empathie die wichtigste Voraussetzung. Dieses Trainingsseminar ist eine ideale Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten mit Gleichgesinnten praxisnah auszubauen.

SEMINARZIELE

- Sicherheit in der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation
- Brücken bauen durch Selbstempathie und Empathie
- Komplexe Abläufe erfassen, um richtig reagieren zu können
- Methodentraining für verbesserte Gesprächsführung und Kommunikation
- Beziehungen zu sich selbst und zu anderen verbessern

SEMINARDAUER 8 Tage (4 x 2 Tage)

SEMINARKOSTEN CHF 1'540.– inkl. Unterlagen und Bio-Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)
CHF 1'440.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)
sowie für Teilnehmer früherer Seminare der Empathie-Werkstatt® (Treuerabatt)

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

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.

SEMINARTHEMEN

Wertschätzendes Selbstmanagement

- Der Umgang mit Zurückweisung – NEIN hören und sagen
- Umwandlung moralischer Urteile
- Empathie im Sinne der GFK
- Auf Vorwürfe und Kritik konstruktiv reagieren
- Bewertungen auflösen: Vorurteile und Abneigungen
- Der Umgang mit Ärger, Schuld, Scham

Wertschätzendes Beziehungsmanagement

- Abgrenzen mit der GFK
- Der Umgang mit Schweigen
- Dankbarkeit integrieren
- Der Umgang mit Bedauern
- Konflikte ansprechen – Giraffentanz
- Bewusstheit über die eigenen Konfliktmuster

TERMINE

2. Halbjahr 2020:

(Sa./So.) 26./27. September 2020
(Sa./So.) 17./18. Oktober 2020
(Sa./So.) 28./29. November 2020
(Sa./So.) 12./13. Dezember 2020

1. Halbjahr 2021:

(Sa./So.) 23./24. Januar 2021
(Sa./So.) 27./28. Februar 2021
(Sa./So.) 10./11. April 2021
(Sa./So.) 22./23. Mai 2021

2. Halbjahr 2021:

(Sa./So.) 28./29. August 2021
(Sa./So.) 2./3. Oktober 2021
(Sa./So.) 6./7. November 2021
(Sa./So.) 4./5. Dezember 2021

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) 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.



”

Mit Beharrlichkeit, Humor & grossem Verständnis gelingt es der Kursleiterin, in abwechslungsreichen didaktischen Settings die Kursteilnehmenden immer tiefer in die Gewaltfreie Kommunikation zu führen. **Katja**

ANMELDEFORMULAR

Zutreffendes bitte ankreuzen

Voller Vorfreude melde ich mich verbindlich für dieses **TRAININGSSEMINAR** an:**2. Halbjahr 2020:**

(Sa./So.) 26./27. September 2020
 (Sa./So.) 17./18. Oktober 2020
 (Sa./So.) 28./29. November 2020
 (Sa./So.) 12./13. Dezember 2020

1. Halbjahr 2021:

(Sa./So.) 23./24. Januar 2021
 (Sa./So.) 27./28. Februar 2021
 (Sa./So.) 10./11. April 2021
 (Sa./So.) 22./23. Mai 2021

2. Halbjahr 2021:

(Sa./So.) 28./29. August 2021
 (Sa./So.) 2./3. Oktober 2021
 (Sa./So.) 6./7. November 2021
 (Sa./So.) 4./5. Dezember 2021

Ich profitiere vom Frühbucher- (bis 3 Monate vor Seminarbeginn) oder Treuerabatt und bezahle CHF 1.440.-.

Ich bezahle die Seminargebühr von CHF 1.540.-.

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

Die Seminargebühr überweise ich unter Angabe des Verwendungszwecks (Trainingsseminar; 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

