

«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 Ulrike Sigel, Freiberufliche Kommunikations-Trainerin und -Coach
Trainerin der Empathie-Werkstatt®, Coach und Mediatorin in Gewaltfreier Kommunikation



2007 war ich zum ersten Mal mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Berührung gekommen. Seither bin ich tief in die Materie eingetaucht und habe gelernt, dass damit innere und äussere Konflikte gelöst werden können. Das schafft eine völlig neue Lebensqualität in meinem sozialen Miteinander:
 Gewaltfreie Kommunikation heisst für mich: Nährende Beziehungen voller Leichtigkeit, Frieden und Freude schaffen – neue Lebensqualität aufbauen. Es erfüllt mich mit grosser Freude, mit diesem Wissen etwas Sinnvolles zum friedlichen Miteinander in der Welt beitragen zu 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

1. Halbjahr 2022:

(Sa./So.) 26./27. Februar 2022
 (Sa./So.) 12./13. März 2022
 (Sa./So.) 9./10. April 2022
 (Sa./So.) 7./8. Mai 2022

2. Halbjahr 2022:

(Sa./So.) 3./4. September 2022
 (Sa./So.) 1./2. Oktober 2022
 (Sa./So.) 12./13. November 2022
 (Sa./So.) 3./4. Dezember 2022

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 online, 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

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmeldeformular. Nach dessen Erhalt senden wir Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Rechnung und den Einzahlungsschein für die Seminargebühr per Post oder Mail zu. Die Rechnung wird 30 Tage vor dem ersten Seminartag fällig. Mit unserer Anmeldebestätigung per Post oder Mail ist der Vertrag gültig. Ein Rücktritt von der Anmeldung von mehr als 45 Tagen 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 oder gar Fernbleiben mit 100% der Seminargebühr als Stornokosten verrechnet. Für Mahnungen wird ein Bearbeitungsaufwand von CHF 50.– berechnet. 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.



ANMELDEFORMULAR

Zutreffendes bitte ankreuzen

Voller Vorfreude melde ich mich verbindlich für dieses **TRAININGSSEMINAR** an:**1. Halbjahr 2022:**

(Sa./So.) 26./27. Februar 2022

(Sa./So.) 12./13. März 2022

(Sa./So.) 9./10. April 2022

(Sa./So.) 7./8. Mai 2022

2. Halbjahr 2022:

(Sa./So.) 3./4. September 2022

(Sa./So.) 1./2. Oktober 2022

(Sa./So.) 12./13. November 2022

(Sa./So.) 3./4. Dezember 2022

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

Blaurockstrasse 22b

CH-8260 Stein am Rhein

Fon: +41 (0)44 941 92 04

Mobil: +41 (0)78 646 25 04

kontakt@empathie-werkstatt.ch

www.empathie-werkstatt.ch

