

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. Sie bleiben bei Ihren Anliegen, ohne die Beziehung durch Drohen oder Manipulation zu gefährden. 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 Kommunikationsfertigkeiten
- Eigene und fremde Anliegen erkennen
- Ursprung von Emotionen in der Kommunikation verstehen

NEU INKLUSIVE 30-TAGE-CHALLENGE FÜR NACHHALTIGES LERNEN

SEMINARDAUER 2 Tage (2 x 6,5 Lektionen à 60 Minuten)

SEMINARZEITEN 9:15 – 17:15 Uhr

SEMINARKOSTEN CHF 570.– inkl. Unterlagen
CHF 520.– bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)
Bitte beachten Sie: Bei einer Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn fällt eine Bearbeitungsgebühr von CHF 250.– an, danach wird die volle Teilnahmegebühr fällig (siehe Rücktrittsbedingungen).

SEMINARORT Stiftung zur Palme, Hochstrasse 31–33, CH-8330 Pfäffikon/ZH

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

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

GRUPPENGRÖSSE maximal 15 Personen

VORAUSSETZUNG keine

LEISTUNGEN Im Seminarpreis sind, soweit nicht anders vereinbart, folgende Leistungen enthalten: Vorbereitung und Moderation der Seminarveranstaltung; Vermittlung der in der Ausschreibung angegebenen Seminarinhalte; Übergabe von Trainingsunterlagen und Bereitstellung von Arbeitsmaterialien; Fotoprotokoll der Moderationsergebnisse und Flipcharts; 30-Tage-Challenge zur Vertiefung im Alltag (nach dem Seminar); Teilnahmezertifikat; nach Vereinbarung auch zusätzliche Leistungen.

VERPFLEGUNG Für die Pausen stehen Obst, Backwaren und Knabbereien bereit. Das Mittagessen nehmen wir in einem nahe gelegenen Restaurant ein (optional). Es ist nicht im Seminarpreis inbegriffen. Getränke (Kaffee, Tee, Mineral und Süssgetränke) können vor Ort gekauft werden (nur Barzahlung möglich).

ÜBERNACHTUNG Bitte buchen Sie Ihre Unterkunft in der Nähe selbst.

ANMELDUNG Sie können sich online anmelden: https://empathie-werkstatt.ch/gfk-seminare/seminartermine/ Sie erhalten umgehend die Anmeldebestätigung mit allen Informationen sowie die Rechnung per Mail.

ZAHLUNGS-BEDINGUNGEN Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist nur möglich, wenn die Teilnahmegebühr bezahlt ist. Die Zahlung wird grundsätzlich 4 Wochen vor dem ersten Veranstaltungstag fällig. Werden Zahlungen nicht rechtzeitig geleistet, werden CHF 50.– pro Mahnung in Rechnung gestellt. Die Nichtbezahlung der Teilnahmegebühr gilt nicht als Abmeldung von der Veranstaltung. Ratenzahlungen sind auf Anfrage des Teilnehmenden nach Ermessen und vorheriger schriftlicher Zustimmung der Veranstalterin möglich. Für Ratenzahlungen wird ein Aufpreis von CHF 100.– verlangt.

RÜCKTRITTS-BEDINGUNGEN Eine Annullation der Anmeldung ist schriftlich zu beantragen. Sie erhält erst durch schriftliche Zustimmung der Veranstalterin Gültigkeit. Nach der Anmeldung zum Seminar kann eine Abmeldung oder eine Umbuchung auf einen anderen Termin bis 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung gegen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 250.– vorgenommen werden. Bei einer Abmeldung/Umbuchung weniger als 4 Wochen vor der Veranstaltung wird die Teilnahmegebühr in voller Höhe fällig. Die Übertragung auf eine von Ihnen bezeichnete Ersatzperson ist kostenlos möglich. Eine Umbuchung auf einen anderen Termin oder die Übertragung auf eine von Ihnen bezeichnete Ersatzperson ist nur möglich, wenn die Teilnahmegebühr bereits vollständig bezahlt ist. Ein Anspruch auf Umbuchung besteht nicht. Bei vorzeitigem Abbruch der Kursteilnahme besteht kein Anspruch auf eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

Hinweis: Die Teilnehmenden sind selbst verantwortlich für eine Annullationskostenversicherung, die im Krankheitsfall für die Seminarkosten aufkommt.

ZERTIFIKAT Nach dem Abschluss erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat. Dieses Seminar wird für die Trainerzertifizierung beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation (www.fachverband-gfk.org) vollumfänglich angerechnet.






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***