



«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 der 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; 52 Lektionen à 60 Minuten)

**SEMINARKOSTEN** CHF 1'690.– inkl. Unterlagen  
CHF 1'540.– bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

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

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

**GRUPPENGROSSE** 15 Personen

**VORAUSSETZUNG** Grundlagenseminar oder ein mindestens 2-tägiges Training in Gewaltfreier Kommunikation wird vorausgesetzt.

**SEMINARLEITUNG**



Uschi Kellenberger, anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®  
**Geschäftsleitung Empathie-Werkstatt® GmbH, 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 2011 leite ich 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**

**1. Halbjahr 2025 – 1:**

- (Sa./So.) 8./9. Februar 2025
- (Sa./So.) 15./16. März 2025
- (Sa./So.) 26./27. April 2025
- (Sa./So.) 31. Mai/1. Juni 2025

**1. Halbjahr 2025 – 2:**

- (Leitung: Ulrike Sigel)**
- (Sa./So.) 8./9. März 2025
- (Sa./So.) 12./13. April 2025
- (Sa./So.) 24./25. Mai 2025
- (Sa./So.) 28./29. Juni 2025

**2. Halbjahr 2025**

- (Sa./So.) 27./28. September 2025
- (Sa./So.) 25./26. Oktober 2025
- (Sa./So.) 15./16. November 2025
- (Sa./So.) 6./7. Dezember 2025

**SEMINARZEITEN**

9:15 – 17:15 Uhr

**VERPFLEGUNG**

Das Mittagessen nehmen wir in einem nahe gelegenen Restaurant ein. Getränke können von der Stiftung zur Palme erworben werden.

**UNTERKUNFT**

Buchen Sie bitte Ihre Unterkunft in der Nähe autonom.

**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 Mail oder 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**

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 mehr als 45 Tage vor Seminarbeginn wird mit CHF 80.– 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 80.– 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 2025 – 1:**

(Sa./So.) 8./9. Februar 2025

(Sa./So.) 15./16. März 2025

(Sa./So.) 26./27. April 2025

(Sa./So.) 31. Mai/1. Juni 2025

**1. Halbjahr 2025 – 2:****(Leitung: Ulrike Sigel)**

(Sa./So.) 8./9. März 2025

(Sa./So.) 12./13. April 2025

(Sa./So.) 24./25. Mai 2025

(Sa./So.) 28./29. Juni 2025

**2. Halbjahr 2025**

(Sa./So.) 27./28. September 2025

(Sa./So.) 25./26. Oktober 2025

(Sa./So.) 15./16. November 2025

(Sa./So.) 6./7. Dezember 2025

Ich profitiere vom Frühbucherrabatt (bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn) und bezahle CHF 1'540.–

Ich bezahle die Seminargebühr von CHF 1'690.–

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® GmbH**

Uschi Kellenberger

Blaurockstrasse 22b

CH-8260 Stein am Rhein

Fon: +41 (0)44 941 92 04

Mobil: +41 (0)79 660 92 04

kontakt@empathie-werkstatt.ch

www.empathie-werkstatt.ch

