



«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.»

PRAXISSEMINAR **GFK-Refresh**

SEMINARINHALT Das 2-tägige Seminar **GFK-Refresh** ist ein Auffrischungs-Wochenende zum Üben, Ausprobieren, Experimentieren und Lernen – eine Übungsinsel im Alltag, um innezuhalten, zu reflektieren und bereits erlernte GFK-Inhalte neu zu entdecken. Die Auffrischung unter professioneller Anleitung festigt und aktualisiert das Wissen und ermöglicht die flexible Anwendung im eigenen Alltag. Durch die Wiederholung werden die Inhalte fest im Langzeitgedächtnis abgespeichert und können schneller abgerufen werden. Dies wirkt dem Vergessen entgegen und sorgt dafür, dass das Gelernte erhalten bleibt und umgesetzt werden kann. Durch das Auffrischen von Inhalten und Best Practices werden Wissenslücken geschlossen und das Verständnis vertieft. Die gewonnene Klarheit und der Lernfortschritt motivieren zur Umsetzung.

SEMINARZIELE

- Auffrischen des Basiswissens und des persönlichen Wissenstands
- Wiederholung und Vertiefung der GFK-Schlüsselkonzepte
- Entwicklung von Umsetzungsstrategien im Alltag
- Erfahrungsaustausch

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

SEMINARKOSTEN CHF 550.– inkl. Unterlagen
CHF 490.– bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

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

SEMINARSTRUKTUR Praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

GRUPPENGROSSE maximal 15 Personen

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

SEMINARLEITUNG

Ulrike Sigel

Kommunikationstrainerin, Empathischer Coach, Mediatorin und Dozentin

Ich bin der festen Überzeugung, dass die Selbstreflexion die stärkste Kraft der Persönlichkeitsentwicklung ist. Diesem Schlüssel bin ich 2007 durch die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) begegnet. Das Wunder des 4-Schritte-Modells nach Dr. Marshall B. Rosenberg ist für mich, dass ein Bewusstseinswandel mit Übung leicht lernbar ist.

Das Schönste für mich ist, wenn es mir in einem Konflikt gelingt, mich ehrlich zu zeigen und für mich und andere sorgen zu können, ohne zu verletzen. Diese Entwicklung ist eine Haltung, die den Menschen hinter all seinen Verhaltensmustern sieht. Das hilft mir auch bei stürmischen zwischenmenschlichen Situationen in Verbindung zu bleiben.

SEMINARTHEMEN

- Anleitung zum tieferen Reflektieren der Bedürfnisqualitäten
- Anleitung zur inneren Haltung und Ausstrahlung beim Thema «Bitten»
- Auf dem Prüfstand: Bedürfnisverteilung
- Grenzen setzen als Annahme zur Selbstermächtigung
- Vertrauen in die Selbstgestaltungsmacht

TERMINE

(Sa./So.) 5./6. Oktober 2024

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) 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 **PRAXISSEMINAR** an:

(Sa./So.) 5./6. Oktober 2024

Ich profitiere vom Frühbucherrabatt (bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn) und bezahle CHF 490.–

Ich bezahle die Seminargebühr von CHF 550.–

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

