



«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 570.– inkl. Unterlagen  
CHF 520.– 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.

**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; nach Vereinbarung auch zusätzliche Leistungen.

**SEMINARLEITUNG**

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

Meinen ersten Berührungs punkt 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 Coachings, die sich ganz direkt positiv auf die Selbstannahme, die Selbstbestimmung und den inneren Frieden auswirken. In diesen Seminaren wird Empathie nie abstrakt gelehrt, sondern stets so vermittelt, dass die Teilnehmenden sie selbst erfahren und leicht in ihren Alltag integrieren können.

**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.) 3./4. Oktober 2026

**SEMINARZEITEN**

9:15 – 17:15 Uhr

**VERPFLEGUNG**

Das Mittagessen nehmen wir in einem nahe gelegenen Restaurant ein (optional).  
 Getränke können von der Stiftung zur Palme erworben werden. (nur Barzahlung möglich)

**ÜBERNACHTUNG**

Buchen Sie bitte Ihre Unterkunft in der Nähe autonom.

**ANMELDUNG**

Sie können sich online anmelden: <https://empathie-werkstatt.ch/gfk-seminare/seminartermine/> Umgehend erhalten Sie dann die Anmeldebestätigung mit allen Informationen und einen Einzahlungsschein per Mail oder Post zugestellt.

**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 Annulation 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 Umbuchung auf einen vom Abmeldenden bezeichneten Ersatzteilnehmer ist kostenlos möglich. Eine Umbuchung auf einen anderen Termin oder einen vom Abmeldenden bezeichneten Ersatzteilnehmer ist nur möglich, wenn die Teilnahmegebühr bereits vollständig bezahlt ist. Ein Anspruch auf Umbuchung besteht nicht. Bricht der Teilnehmende die Kursteilnahme vorzeitig ab, besteht kein Anspruch auf eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Hinweis: Die Teilnehmenden sind für eine angemessene Versicherung selbst zuständig, welche im Krankheitsfall des Teilnehmenden für die Seminarkosten aufkommt.

**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 vollenfänglich angerechnet.

