


# 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 verbessern 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 Ihre Kooperationsfähigkeit. Um in Krisensituationen gelassen reagieren zu können, sind 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 angemessen reagieren zu können
- Methodentraining für eine verbesserte Gesprächsführung und Kommunikation
- Beziehungen zu sich selbst und zu anderen verbessern

**SEMINARDAUER** 8 Tage (4 x 2 Tage; 52 Lektionen à 60 Minuten)

**SEMINARZEITEN** 9:15 – 17:15 Uhr

**SEMINARKOSTEN** CHF 1’790.– inkl. Unterlagen
CHF 1’630.– bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)
Bitte beachten Sie: Bei einer Abmeldung bis 3 Monate 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*

## 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 und 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

## GRUPPENGRÖSSE

maximal 15 Personen

## VORAUSSETZUNG

Grundlagenseminar (Modul 1) oder ein mindestens 2-tägiges Training in Gewaltfreier Kommunikation

## 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; 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. Die Seminartermine werden als Paket gebucht. Um das Commitment in der Gruppe zu stärken, ist eine Teilnahme an allen Terminen erwünscht. Nicht wahrgenommene Termine verfallen. Terminverschiebungen sind nicht möglich. Nach der Anmeldung zum Seminar kann eine Abmeldung oder eine Umbuchung auf einen anderen Durchgang bis 3 Monate vor Beginn der Veranstaltung gegen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 250.– vorgenommen werden. Bei einer Abmeldung/Umbuchung weniger als 3 Monate 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 Durchgang 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.




