



«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 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. Ihre Intentionen bleiben bestehen, ohne dass Sie durch Drohen oder Manipulation die Beziehung zerstören. 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 Kommunikations-Fertigkeiten
- 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)

**SEMINARKOSTEN** CHF 570.– inkl. Unterlagen  
CHF 520.– bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

Bitte beachten Sie: Bei einer Abmeldung fällt eine Bearbeitungsgebühr von CHF 250.– an; unabhängig davon, wann die Abmeldung erfolgt.

**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** 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; nach Vereinbarung auch zusätzliche Leistungen.

**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 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.

**TERMINE**

(Sa./So.) 23./24. Januar 2027	(Sa./So.) 24./25. April 2027	(Sa./So.) 23./24. Oktober 2027
(Sa./So.) 13./14. Februar 2027	(Sa./So.) 19./20. Juni 2027	(Sa./So.) 20./21. November 2027
(Sa./So.) 6./7. März 2027	(Sa./So.) 25./26. September 2027	

**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 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 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 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 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**