

«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

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.) 11./12. Oktober 2025

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

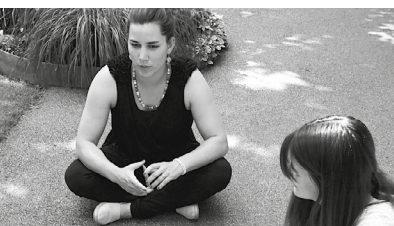
Sie können sich online, per Mail oder per Post mit dem Anmeldeformular anmelden. Umgehend erhalten Sie dann die Anmeldebestätigung mit allen Informationen sowie einem Einzahlungsschein per Mail oder Post zugestellt.

**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.



ANMELDEFORMULAR

Zutreffendes bitte ankreuzen

Voller Vorfreude melde ich mich verbindlich für dieses **PRAXISSEMINAR** an:

(Sa./So.) 11./12. Oktober 2025

Ich profitiere vom Frühbucherrabatt (bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn) und bezahle CHF 520.–

Ich bezahle die Seminargebühr von CHF 570.–

Die Seminarinformationen und die Rücktrittsbedingungen habe ich gelesen und erkenne ich an.

Die Seminargebühr überweise ich unter Angabe des Verwendungszwecks (Praxisseminar, 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

