

empathie-werkstatt®

TRAINING | AUSBILDUNG | COACHING | MEDIATION



Gewaltfreie
Kommunikation.
Die Sprache,
die Brücken baut.

SEMINARKATALOG

„ Der Weg zu einem Leben im Einklang mit sich selbst und anderen kann beschwerlich sein – und voller Hindernisse. Sie trotzdem sicher dorthin zu geleiten, ist das Ziel der Empathie-Werkstatt®. Wir unterstützen Sie dabei, mithilfe von Gewaltfreier Kommunikation Anliegen zu hören, Missverständnisse zu klären und Brücken zu bauen.

Uschi Kellenberger
Geschäftsleitung Empathie-Werkstatt® GmbH
Trainerin | Dozentin | Coach | Mediatorin | Autorin

NEU gibt es Podcasts von mir:
BEWUSST KOMMUNIZIEREN



Apple



Spotify

Bewusst kommunizieren

Die von Marshall B. Rosenberg als Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bezeichnete Methode und empathische Lebenshaltung geht davon aus, dass grundsätzlich alle Menschen miteinander verbunden und gleichwertig sind. Wenn eine solche Haltung den Rahmen bildet, wird Kommunikation als wertschätzend und lebendig empfunden. Die Gewaltfreie Kommunikation kennt vier Schritte, die es ermöglichen, den Kommunikationsprozess zu verlangsamen und ihn zugleich bewusst zu gestalten. Je bewusster, desto besser. Nur braucht es, ehe solche Kommunikationsmuster wie selbstverständlich gelebt werden können, das Einüben von neuen, lebensdienlicheren Denk- und Sprachmustern. Hier unterstützt die GFK den Menschen in seiner Persönlichkeitsentwicklung mit einzigartiger Tiefe.

Umsichtigkeit
Offenheit Rücksichtnahme

Achtsamkeit

Fürsorge Privatsphäre
Einbezogen werden
Wohllollen

Unterkunft
Kraft Wärme Bewegung

Gesundheit

Schlaf Nahrung Luft
Motivation

Verlässlichkeit
Struktur Solidarität

Sicherheit

Schutz Klarheit Toleranz
Verbindlichkeit

Wachstum
Entwicklung Freude bereiten

Anerkennung

Lernen Wertschätzung
Wirksamkeit

Spiritualität
Authentizität Selbstrespekt
Selbstvertrauen Kreativität Sinn

Identität

Integrität Selbstwert Orientierung
Selbstbehauptung

Was alle Menschen brauchen...

Würde
Freiwilligkeit Respekt

Autonomie

Unabhängigkeit
Träume & Ziele

Trost
Innerer Friede
Auszeit Gelassenheit

Entspannung

Auftanken Ruhe Loslassen
Entschleunigung
Frieden

Dazugehören
Geborgenheit Beitragen
Solidarität Gesehen werden Liebe

Gemeinschaft

Intimität Toleranz Gehört werden
Nähe Zugehörigkeit Bedeutsamkeit
Wahrgenommen werden Körperkontakt
Konfliktfähigkeit

Bewusstheit
Verständnis Anteilnahme
Menschlichkeit Kontakt

Empathie

Austausch Verstehen Güte
Herzberührung Mitgefühl
Verstanden werden

Freiheit
Verbindung Ehrlichkeit

Vertrauen

Unterstützung Akzeptanz
Angenommen sein

Spiel & Spass
Humor Leichtigkeit

Lebensfreude

Feiern Inspiration Harmonie
Lebendigkeit Schönheit

Gewaltfreie Kommunikation lernen

Die Empathie-Werkstatt® GmbH bietet seit 2011 Seminare für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg an. Die Seminare sind in verschiedene Module bzw. nach Themen gegliedert und finden an zwei Standorten in der Schweiz statt. Mit der Fortbildung in GFK gelingt es Ihnen, die Anliegen Ihres Gegenübers wirklich zu hören, Missverständnisse zu klären und Brücken zu bauen.

Möchten Sie lernen, die Prinzipien und die Haltung der GFK in Vorträgen, Präsentationen, Gruppen und Seminaren weiterzugeben? Mit dieser Ausbildung zum GFK-Trainer/zur GFK-Trainerin erlangen Sie die Fähigkeit, die GFK sowohl zu vermitteln als auch selbst authentisch zu leben.

Die Ausbildung ist durch den Fachverband Gewaltfreie Kommunikation anerkannt.



Modul 1

Grundlagenseminar GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

2-tägig | Pfäffikon/ZH | CHF 550.- / 490.- * | Kennenlernen des GFK-Modells nach Rosenberg

Modul 2

Trainingsseminar GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

8-tägig (4 x 2 Tage) | Pfäffikon/ZH | CHF 1'690.- / 1'540.- * | Erweiterung und Training der GFK-Grundlagen

Modul 3

Intensivseminar GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

15-tägig (5 x 3 Tage) | Wigoltingen/TG | CHF 4'490.- / 4'090.- * | Integration der GFK-Haltung in den Alltag

Modul 4

Empathisches Counseling GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

18-tägig (6 x 3 Tage) | Wigoltingen/TG | CHF 5'890.- / 5'390.- * | Erlernen der empathischen Begleitung/Führung

Modul 5

Empathische Mediation GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

15-tägig (5 x 3 Tage) | Wigoltingen/TG | CHF 5'290.- / 4'790.- * | Konstruktiv mit Konflikten umgehen

Themenseminar

Glaubenssätzen empathisch begegnen GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

4-tägig | Wigoltingen/TG | CHF 1'390.- / 1'290.- * | Klarheit über unsere inneren Antreiber

Praxisseminar

GFK-Refresh GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

2-tägig | Pfäffikon/ZH | CHF 550.- / 490.- * | Übungswochenende

Praxisseminar

Horsebased-Class KÖRPERSPRACHE POSITIV AKTIVIEREN

2-tägig | Hemishofen/SH | CHF 550.- / 490.- * | Klarheit über unbewusste, intuitive Verhaltensweisen

*Frühbucherrabatt (bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn)

„Empathie im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation ist ein hilfreiches Instrument im menschlichen Miteinander.“
Uschi Kellenberger



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

SEMINARSTRUKTUR Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

VORAUSSETZUNGEN keine

SEMINARLEITUNG Uschi Kellenberger

SEMINARDAUER 2 Tage

TERMINE

2024

(Sa./So.) 20./21. Januar 2024
 (Sa./So.) 24./25. Februar 2024
 (Sa./So.) 9./10. März 2024
 (Sa./So.) 4./5. Mai 2024
 (Sa./So.) 22./23. Juni 2024
 (Sa./So.) 14./15. September 2024
 (Sa./So.) 19./20. Oktober 2024
 (Sa./So.) 9./10. November 2024

2025

(Sa./So.) 25./26. Januar 2025
 (Sa./So.) 22./23. Februar 2025
 (Sa./So.) 29./30. März 2025
 (Sa./So.) 3./4. Mai 2025
 (Sa./So.) 14./15. Juni 2025
 (Sa./So.) 6./7. September 2025
 (Sa./So.) 11./12. Oktober 2025
 (Sa./So.) 22./23. November 2025

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

SEMINARKOSTEN CHF 550.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)
 CHF 490.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE maximal 15 Personen

NEU
 INKLUSIVE
 30-TAGE-CHALLENGE
 FÜR NACHHALTIGES
 LERNEN



” 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*



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 optimieren 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 Kooperationsfähigkeit. Um auf Krisensituationen gelassen reagieren zu können, ist die Entdeckung der 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 richtig reagieren zu können
- Methodentraining für verbesserte Gesprächsführung und Kommunikation
- Beziehungen zu sich selbst und zu anderen verbessern

SEMINARSTRUKTUR Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

VORAUSSETZUNGEN Grundlagenseminar oder ein mind. 2-tägiges Training in GFK wird vorausgesetzt.

SEMINARLEITUNG Uschi Kellenberger, Ulrike Sigel oder Anouk Wehli

SEMINARDAUER 8 Tage (4 x 2 Tage)

| TERMINE | 2024_1 | 2024_2 | 2024_3 |
|---------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | (Sa./So.) 27./28. Januar 2024 | (Sa./So.) 27./28. April 2024 | (Sa./So.) 21./22. September 2024 |
| | (Sa./So.) 2./3. März 2024 | (Sa./So.) 11./12. Mai 2024 | (Sa./So.) 26./27. Oktober 2024 |
| | (Sa./So.) 13./14. April 2024 | (Sa./So.) 15./16. Juni 2024 | (Sa./So.) 23./24. November 2024 |
| | (Sa./So.) 8./9. Juni 2024 | (Sa./So.) 6./7. Juli 2024 | (Sa./So.) 7./8. Dezember 2024 |
| | 2025_1 | 2025_2 | |
| | (Sa./So.) 8./9. Februar 2025 | (Sa./So.) 27./28. September 2025 | |
| | (Sa./So.) 15./16. März 2025 | (Sa./So.) 25./26. Oktober 2025 | |
| | (Sa./So.) 12./13. April 2025 | (Sa./So.) 15./16. November 2025 | |
| | (Sa./So.) 31. Mai/1. Juni 2025 | (Sa./So.) 6./7. Dezember 2025 | |

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

SEMINARKOSTEN CHF 1'690.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)
CHF 1'540.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE maximal 15 Personen



„ Ich konnte durch den Monatsrhythmus des Seminars an mir beobachten, wie ich weicher und wohlwollender wurde. Dies sowohl im Kontakt zu mir selbst als auch im Kontakt zu meinen Mitmenschen. *Andreas*

MODUL 3 Intensivseminar

SEMINARINHALT Dieses 15-tägige Intensivseminar «Die Kraft der Empathie» (5 x 3 Tage) richtet sich an alle, die sich im Kontakt zu sich und anderen mehr Einfühlung und Verständnis wünschen sowie die empathische Haltung in ihr Leben weiter integrieren möchten. Durch die echte und verständnisvolle Kommunikation mit sich selbst und anderen entstehen mehr Freiheit, Leichtigkeit und Handlungsspielraum. Die Kraft der Empathie kennen Sie bereits. In diesem Intensivseminar schaffen wir Routine im Umgang mit «Auslösern». Wir lernen, in schwierigen Situationen offen zu bleiben, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, Zusammenhänge zwischen Körper und Gedankenmustern zu erleben, hinter Strategien und Handlungsmuster zu blicken sowie Bedürfnisse leichter zu erkennen und zu spüren. Wir unterstützen uns gegenseitig, Wölfe zu würdigen und zu übersetzen. Weiter geht es darum, sich besser kennenzulernen, inneren Frieden, Mitgefühl und Verständnis sich selbst gegenüber zu entwickeln und Klarheit über den Ursprung unseres Fühlens und Handelns zu gewinnen. Methodisch bedienen wir uns der Entschleunigung. Das bedeutet, dass wir wenige, aber gezielte theoretische Inputs geben. Wir lassen Raum für emotionale Beteiligung und authentische Verbindung. Die Persönlichkeitsentwicklung steht im Vordergrund; Sie, Ihre Gefühle und Bedürfnisse sowie alles, was Sie bewegt, stehen im Mittelpunkt.

SEMINARZIELE

- Kommunikation als Ausdruck von Biografie, Mustern und Glaubenssätzen
- Ausbau von kommunikativen Fähigkeiten, um mit anderen in Kontakt zu bleiben
- Selbstempathische und empathische Kommunikation perfektionieren
- Sicherer Umgang mit der Gewaltfreien Kommunikation, Grenzen setzen und respektieren
- Harmonischere und fließendere Sprache, die nicht nach einer «Technik» klingt

SEMINARSTRUKTUR

Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. In von uns achtsam betreuten Gruppenprozessen übernehmen die Teilnehmer mehr und mehr Selbstverantwortung. Unterstützend ist hier die prozessorientierte Arbeitsweise. Hieraus entstehen am Alltagsleben orientierte Entscheidungs- und Gesprächsprozesse, in denen die GFK anschaulich praktiziert werden kann.

VORAUSSETZUNGEN

Grundlagenseminar oder ein mind. 2-tägiges Training in GFK wird vorausgesetzt.

SEMINARLEITUNG

Uschi Kellenberger, Co-Leitung und/oder Assistenz

SEMINARDAUER

15 Tage (5 x 3 Tage)

TERMINE

Ausbildung 2024

(Fr. - So.) 22. – 24. März 2024

(Fr. - So.) 10. – 12. Mai 2024

(Fr. - So.) 5. – 7. Juli 2024

(Fr. - So.) 6. – 8. September 2024

(Fr. - So.) 15. – 17. November 2024

Ausbildung 2025

(Fr. - So.) 21. – 23. März 2025

(Fr. - So.) 9. – 11. Mai 2025

(Fr. - So.) 4. – 6. Juli 2025

(Fr. - So.) 12. – 14. September 2025

(Fr. - So.) 28. – 30. November 2025

SEMINARORT

Seminarraum Empathie-Werkstatt® GmbH, Poststrasse 27c, 8556 Wigoltingen / TG

SEMINARKOSTEN

CHF 4'490.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)

CHF 4'090.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE

maximal 16 Personen



„Das Seminar unterstützt dabei, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation in den Alltag zu integrieren. Nur so kann die Gewaltfreie Kommunikation voll entfaltet werden, denn nur mit YouTube-Filmen und Büchern findet ein Verinnerlichen dieser Tiefe und Qualität nicht statt. *Martin*“

MODUL 4 Empathisches Counseling

SEMINARINHALT Sie haben die Kraft der Empathie intensiv kennengelernt und setzen die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation mehr und mehr im Alltag um, was Sie mit innerem Frieden, Mitgefühl und Verständnis für sich und Ihre Mitmenschen belohnt. Sind Sie bereit für den nächsten Schritt, eine Vertiefung über die vier Schritte hinaus hin zu einem qualifizierten Empathischen Counselor? Im Zentrum der berufsbegleitenden **18-tägigen Ausbildung «Empathisches Counseling» (6 x 3 Tage)** steht Ihre Persönlichkeitsentwicklung. Wir bieten Ihnen eine Kombination von Gewaltfreier Kommunikation und intensiver Biografiearbeit. Selbsterfahrung gilt hierbei als Schlüssel. Um andere zu unterstützen, sorgen wir für uns selbst und stärken damit unsere psychische Widerstandskraft. Die Stärkung des Bewusstseins gegenüber Zuständen der Empathie-Fülle und der Empathie-Leere ebnet den Weg zu einer Unterstützung von einzigartiger Tiefe, die sogenannte High-Quality-Empathie. Damit werden Sie befähigt, im beruflichen wie auch im privaten Kontext sich selbst und andere in ihrer psychischen Gesundheit und ihrem Wohlbefinden massgeblich zu unterstützen, wodurch sich kurz- und langfristig Denk- und Verhaltensänderungen ergeben. Mit professioneller empathischer Präsenz aktivieren Sie Ressourcen, bieten Unterstützung in Entscheidungsfindungsprozessen und Krisensituationen.

SEMINARZIELE

- Entwicklung durch empathische Biografiearbeit – Heimat, Verwurzelung, Verstrickungen, Glaubenssätze
- Vom Stress- und Funktionier-Modus zum authentischen, selbstbestimmten und integren Handeln
- Merkmale von Mangelbewusstsein – das In-Kontakt-Kommen mit der intrinsischen Motivation
- Verfügbarmachen des eigenen Potenzials hin zu mehr Glaubwürdigkeit, Vorbildfunktion und Kongruenz
- Selbstständige Durchführung des Empathischen Counselings, um Menschen mit klärenden Gesprächen nachhaltig zu coachen

SEMINARSTRUKTUR Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

VORAUSSETZUNGEN Intensivseminar (Modul 3) oder ein absolviertes Jahrestraining in GFK wird vorausgesetzt.

SEMINARLEITUNG Uschi Kellenberger

SEMINARDAUER 18 Tage (6 x 3 Tage)

TERMINE

Ausbildung 2024/2025

(Fr. - So.) 30. August – 1. September 2024

(Fr. - So.) 11. – 13. Oktober 2024

(Fr. - So.) 29. November – 1. Dezember 2024

(Fr. - So.) 31. Januar – 2. Februar 2025

(Fr. - So.) 11. – 13. April 2025

(Fr. - So.) 20. – 22. Juni 2025

Ausbildung 2025/2026

(Fr. - So.) 19. – 21. September 2025

(Fr. - So.) 31. Oktober – 2. November 2025

(Fr. - So.) 16. – 18. Januar 2026

(Fr. - So.) 6. – 8. März 2026

(Fr. - So.) 1. – 3. Mai 2026

(Fr. - So.) 26. – 28. Juni 2026

SEMINARORT

Seminarraum Empathie-Werkstatt® GmbH, Poststrasse 27c, 8556 Wigoltingen / TG

SEMINARKOSTEN

CHF 5'890.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)

CHF 5'390.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE

maximal 14 Personen



„Das Counseling war für mich die «Giraffen-Uni», wo das vorhandene Basiswissen vertieft wurde, in Eigenverantwortung und im Lern-Duo. Es hat viel Wachstum und Entwicklung stattgefunden – und die Biografiearbeit (meine eigene und die der Gruppenteilnehmenden) hatte für mich unschätzbaren Wert. *Babs*“



MODUL 5 Empathische Mediation

SEMINARINHALT Dr. Marshall B. Rosenberg war als Konfliktvermittler international bekannt. Die von ihm entwickelte und anerkannte Methode der Gewaltfreien Kommunikation hat sich als wertvolles Werkzeug erwiesen. Besonders, wenn der Schwerpunkt auf die Empathie gelegt wurde, konnte seine Methode wesentlich zum Klären von Konflikten in der Friedensarbeit beitragen. Inzwischen hat sie sich weltweit etabliert. So können bei Unstimmigkeiten tragfähige und solide Lösungen erzielt werden, wenn sich der Fokus bedürfnisorientiert lenken lässt. Im Zentrum der berufsbegleitenden **15-tägigen Ausbildung «Empathische Mediation» (5 x 3 Tage)** steht das Erlernen eines heilsam-förderlichen und menschlicheren Umgangs mit Konflikten. Die Teilnehmenden entwickeln die Fähigkeit, frühzeitig Kontroversen zu erkennen und die Konfliktparteien in ihrer Lösung zu begleiten, Vereinbarungen in gegenseitigem Einvernehmen zu treffen. Alles das eignet sich für jede Art von Auseinandersetzung: Ob im häuslichen Umfeld – mit Partnern, Kindern, Familie, Nachbarn oder im beruflichen Alltag – mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, dem Team und in Geschäftsbeziehungen. Ein sehr entscheidender Einfluss auf den Klärungsprozess und die Offenheit der Konfliktparteien liegt in der Ruhe und Präsenz des Mediators. Von ihm hängt die professionelle Begleitung bei Konflikten ab. In diesem Seminar vermitteln wir neben der Theorie allerlei hilfreiche Werkzeuge und werden uns gemeinsam mit Ihren eigenen Konfliktmustern auseinandersetzen, sie erfassen und transformieren. Wir führen Sie heran und unterstützen Sie massgeblich, Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und diese zu schulen. Fernab des Alltags entwickeln Sie neue Ideen, um jeglicher Konfliktkonstellation gelassen und mit mehr Sicherheit zu begegnen.

SEMINARZIELE

- Als Mediator lernen, die Konfliktparteien in die Lösung des Konflikts hineinzubegleiten
- Sich selbst und andere führen können – für ein souveränes Miteinander
- Die Verantwortung für das eigene Tun und Lassen übernehmen
- Sich konstruktiv und leicht in Gruppen einbinden, sich auch bei Spannungen und hoher Emotionalität klug verhalten
- Die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln, auf eine professionelle, integrale Ebene kommen

SEMINARSTRUKTUR Nach Einführung einer kurzen Theorie folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. Diese Gruppenprozesse werden von uns achtsam betreut und durch die prozessorientierte Arbeitsweise getragen. In der Folge übernehmen dann die Teilnehmenden selbst mehr und mehr Eigenverantwortung. Durch sehr spezielle Übungen – und auch, um jegliche Gruppendynamik und Konfliktsituation halten zu können, – lernen die Teilnehmer, ihre integrative Haltung in der GFK zu erweitern. Hieraus wiederum entstehen äusserst hilfreiche Verhaltensmuster für konfliktgeladene Entscheidungs- und Gruppenprozesse.

VORAUSSETZUNGEN Intensivseminar (Modul 3) oder ein absolviertes Jahrestraining in GFK wird vorausgesetzt.

SEMINARLEITUNG Uschi Kellenberger und Manuela Forrer Feldmann

SEMINARDAUER 15 Tage (5 x 3 Tage)

TERMINE

Ausbildung 2024/2025

(Fr. - So.) 26. – 28. April 2024

(Fr. - So.) 28. – 30. Juni 2024

(Mi. - Fr.) 18. – 20. September 2024

(Mi. - Fr.) 20. – 22. November 2024

(Fr. - So.) 17. – 19. Januar 2025

Ausbildung 2026

(Fr. - So.) 27. Februar – 1. März 2026

(Fr. - So.) 10. – 12. April 2026

(Fr. - So.) 5. – 7. Juni 2026

(Fr. - So.) 28. – 30. August 2026

(Fr. - So.) 9. – 11. Oktober 2026

SEMINARORT

Seminarraum Empathie-Werkstatt® GmbH, Poststrasse 27c, 8556 Wigoltingen / TG

SEMINARKOSTEN

CHF 5'290.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)

CHF 4'790.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE

maximal 16 Personen



„ Ich habe die wunderbarste Entwicklung erleben können, eine stärkende Gemeinschaft und vertrauensvolle Leitung. Florian



THEMENSEMINAR Glaubenssätzen empathisch begegnen

SEMINARINHALT «Ich bin nicht liebenswert.» «Ich schaffe es nicht.» «Das Leben ist ein Kampf.» In diesem **4-tägigen Themen-seminar «Glaubenssätzen empathisch begegnen»** widmen wir uns Glaubenssätzen, die fest in uns verankert sind und von denen wir uns nur schwer befreien können. Glaubenssätze haben verschiedene Namen: Grundüberzeugungen. Innere Antreiber. Core beliefs. Wir nennen sie auch «Wurzelwölfe». Dabei geht es im Wesentlichen um Bewertungen und Aussagen über uns selbst, über andere Menschen, über Geld und über die Welt im Allgemeinen, von denen wir felsenfest überzeugt sind. Glaubenssätze sind innere Motoren und Triebfedern für unser alltägliches Verhalten. Sie sind für uns so selbstverständlich, dass wir uns ihrer oft gar nicht bewusst sind. Durch die empathische Begegnung mit ihnen stärken wir uns selbst, unser Selbstbewusstsein und unsere Freiheit. Durch GFK können wir Klarheit schaffen: Warum tun wir, was wir tun? Unsere Glaubenssätze entspringen unserer Prägung, unserer Sozialisation – und wenn wir sie aufdecken und sie uns bewusst machen, nehmen wir ihnen gleichzeitig die Macht. So lassen wir uns nicht mehr unbewusst von ihnen leiten und können mehr Unabhängigkeit und inneren Frieden erleben.

SEMINARZIELE

- Die inneren Antreiber aufdecken, schneller erkennen und ihnen durch empathisches Übersetzen direkt und offen begegnen
- Klarheit über Entstehung und Funktion dieser Denkweisen, um wieder frei und handlungsfähig zu werden
- Empathische Präsenz stärken, um den Opfer-, Täter- oder Retter-Modus hinter sich zu lassen
- Mehr innerer Frieden durch Selbstannahme und Förderung des Selbstbewusstseins
- Begegnung und Versöhnung mit dem inneren Kind

| | |
|------------------------|--|
| SEMINARSTRUKTUR | Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. |
| VORAUSSETZUNGEN | Grundlagenseminar oder ein mind. 2-tägiges Training in GFK wird vorausgesetzt. |
| SEMINARLEITUNG | Uschi Kellenberger, Co-Leitung und/oder Assistenz |
| SEMINARDAUER | 4 Tage |
| TERMINE | (Do. - So.) 4. – 7. April 2024 (Do. - So.) 3. – 6. April 2025 (Do. - So.) 6. – 9. November 2025 |
| SEMINARORT | Seminarraum Empathie-Werkstatt® GmbH, Poststrasse 27c, 8556 Wigoltingen / TG |
| SEMINARKOSTEN | CHF 1'390.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst) CHF 1'290.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt) |
| GRUPPENGROSSE | maximal 16 Personen |



„ In meiner Ausbildung zum Coach und Supervisor habe ich etwas von den Glaubenssätzen gehört. In diesem Themenseminar bin ich ihnen persönlich begegnet. Sie haben den Raum bekommen, den sie sich schon lange gewünscht haben. Eine neue Welt geht auf! Roger



PRAXISSEMINAR **GFK-Refresh**

SEMINARINHALT Das 2-tägige Seminar **GFK-Refresh** ist ein Auffrischungs-Wochenende zum Üben, Ausprobieren, Experimentieren und Lernen – eine Übunginsel im Alltag, um innenzuhalten, 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

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

| | |
|------------------------|---|
| SEMINARSTRUKTUR | Praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. |
| VORAUSSETZUNGEN | Grundlagenseminar oder ein mind. 2-tägiges Training in Gewaltfreier Kommunikation wird vorausgesetzt. |
| SEMINARLEITUNG | Uschi Kellenberger, Ulrike Sigel oder Anouk Wehli |
| SEMINARDAUER | 2 Tage (2 x 6,5 Lektionen à 60 Minuten) |
| TERMINE | (Sa./So.) 5./6. Oktober 2024 (Sa./So.) 18./19. Oktober 2025 |
| SEMINARZEITEN | 9:15 – 17:15 Uhr |
| SEMINARORT | Stiftung zur Palme, Hochstrasse 31-33, CH-8330 Pfäffikon/ZH |
| SEMINARKOSTEN | CHF 550.– inkl. Unterlagen CHF 490.– bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt) |
| GRUPPENGROSSE | maximal 12 Personen |



„Das Seminar ist ein guter «Refresh» im Umgang mit GFK. Die Arbeit mit Uschi trägt sehr zu meiner Entwicklung bei, gibt mir Ruhe und Sicherheit, da die Authentizität und Ruhe ansteckend und inspirierend sind. Kai Schlegel



PRAXISSEMINAR **Horsebased-Class**

SEMINARINHALT Pferde sind besonders feinfühlig und die wahren Experten der Körpersprache. Sie sind in der Lage, unsere Emotionen, unsere Gestik, die Körperhaltung und unsere Mimik blitzschnell zu erkennen und zu entschlüsseln. Innerhalb von Sekunden deuten Pferde sogar Bestandteile unserer Körpersprache, die für uns nicht erkennbar sind, aber im Zwischenmenschlichen hinderlich wirken. Pferde agieren somit als Spiegel für unser Verhalten und für das, was im Verborgenen liegt. Diese angeborene Wahrnehmungsfähigkeit der Pferde machen wir uns zunutze. Sie liefern uns ein wertfreies, unvoreingenommenes und unmittelbares Feedback auf unsere alltäglichen Verhaltensmuster. Alles, was wir denken und fühlen, strahlen wir über unsere Körpersprache aus – ob wir wollen oder nicht; sie ist das Schaufenster in unser Innenleben. Dabei handelt es sich um unbewusste, konditionierte Verhaltensmuster, die in unserem privaten und geschäftlichen Umfeld sichtbar werden. Diese **2-tägige Horsebased-Class** beschäftigt sich mit unserer nonverbalen Ausstrahlung – unserer Körpersprache – und damit, wie und warum wir in bestimmten Situationen agieren. Die Erkenntnisse werden in einer anschliessenden Videoanalyse achtsam und empathisch aufgegriffen, reflektiert und in die Praxis transferiert. Dabei werden wichtige Ressourcen erkannt und Veränderungsprozesse in Gang gesetzt, die zu einer positiven, authentischen Körpersprache führen.

SEMINARZIELE

- Klarheit über unbewusste, intuitive Verhaltensweisen
- Förderung der natürlichen Autorität und eines authentischen Auftretens
- Reflektion und Optimierung der eigenen Führungs- und Sozialkompetenz
- Hoher Praxistransfer durch erlebnisorientierte Selbsterfahrung
- Transparenz über die eigenen Ressourcen und Potentiale

| | | |
|------------------------|--|--|
| SEMINARSTRUKTUR | Der praktische Teil findet am Vormittag mit den Pferden im Freien statt. Den theoretischen Teil absolvieren wir nachmittags im Seminarhaus, in dem wir auch das Mittagessen einnehmen. Im Anschluss daran werden wir die Videoaufzeichnungen ausführlich analysieren. So werden die erlebten Erkenntnisse noch einmal deutlich und nachhaltig verankert. | |
| VORAUSSETZUNGEN | Keine. Wir arbeiten mit den Pferden ausschliesslich am Boden. Pferdekennnisse sind nicht erforderlich. | |
| SEMINARLEITUNG | Uschi Kellenberger | |
| SEMINARDAUER | 2 x 1 Tag | |
| TERMINE | 1. Halbjahr 2024 (Mo.) 27. Mai + (Mo.) 3. Juni 2024 | 2. Halbjahr 2024 (Mo.) 30. September + (Mo.) 7. Oktober 2024 |
| SEMINARZEITEN | 9:30 – 17:00 Uhr | |
| SEMINARORT | 8261 Hemishofen / SH | |
| SEMINARKOSTEN | CHF 550.– inkl. Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst) CHF 490.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt) | |
| VERPFLEGUNG | Das Mittagessen (exkl.) nehmen wir im Restaurant ein. | |
| GRUPPENGROSSE | maximal 6 Personen | |

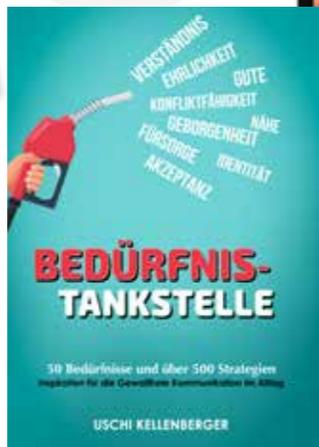


„ Freie, vertrauensvolle und verbindende Arbeitssituation. Beeindruckende Resultate und Erkenntnisse. Gilbert Schmid



NEU!

BUNDLE
Dieses Bundle beinhaltet das Buch «Bedürfnis-Tankstelle» sowie das Trainingsbuch «Bedürfnis-Tankstelle». Starten Sie gleich mit Ihrem Strategie-Training... CHF 25.–



HIT!



Bedürfnis-Tankstelle

BUCH
«BEDÜRFNIS-TANKSTELLE»
50 Bedürfnisse und über 500 Strategien
Inspirationen für die Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

In diesem Buch sind über 500 individuelle Strategien zu finden, mit denen die gewohnheitsmässigen Handlungen auf Lebensdienlichkeit hinterfragt und geändert werden können. Das alles führt in ein erfülltes Leben, in dem Wertschätzung, Menschlichkeit und Entwicklung genügend Raum bekommen.

Autorin: Uschi Kellenberger
Kartonierte Einband, 120 Seiten, 148 x 210 mm
ISBN: 978-3-033-06694-6
CHF 18.–

EBOOK
CHF 12.–

TRAININGSBUCH «BEDÜRFNIS-TANKSTELLE»

Es dient als Begleitheft zum Buch «Bedürfnis-Tankstelle» und lädt Sie ein, sich mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen und aus über 500 Strategien die für Sie idealen Strategien zu finden.

36 Seiten, 210 x 210 mm
CHF 12.–

Konfliktklärung

BUCH
«KONFLIKTKLÄRUNG
DURCH EMPATHISCHE WURZELWOLF®-KONFRONTATION»
Eine Vertiefung zur authentischen Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Uschi Kellenberger möchte Menschen zur Empathie befähigen, in ihrer sozialen Kompetenz stärken und darüber sowohl deren individuelle Lebensqualität als auch das menschliche Miteinander verbessern. Dazu setzt sie bei Rosenbergs Wölfen an, vertieft aber dessen Vorstellung und begibt sich direkt zu den Wurzeln des Wolfsdenkens.

Autorin: Uschi Kellenberger
Kartonierte Einband, 128 Seiten, 170 x 240 mm
ISBN: 978-3-033-08752-1
CHF 25.–

EBOOK
CHF 12.–

AUDIO-BOOK
CHF 17.–



Alle Bücher und Kartensets sowie weitere Produkte sind im Online-Shop unter www.empathie-werkstatt.ch erhältlich.



HIT!

Giraffengefühlekarten

50 Giraffengefühlekarten (25 Karten mit Gefühlen, wenn Bedürfnisse erfüllt sind und 25 Karten mit Gefühlen, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind).
Booklet mit Anregungen für die Anwendung.
Kartengrösse: 70 x 120 mm.
Verpackt in weisser Stülpeckschachtel.
ISBN: 0762743366286
CHF 40.–

Notfallkarten-Set «To Go»

Karte 1: Bedürfnis- und Gefühlsliste.
Karte 2: Das 4-Schritte-Modell / Das 4-Ohren-Modell.
Im Kreditkartenformat, plastifiziert.
Verpackt im Organzasäckli, wahlweise in silber oder pink (bitte bei der Bestellung die gewünschte Farbe angeben).
CHF 10.–



Giraffengefühle-Flip

Dieses Giraffenstimmungs-Flip soll eine Einladung sein, mehrmals am Tag die eigene Stimmung zu erforschen und herauszufinden, welches Bedürfnis gerade auf sich aufmerksam machen möchte.
Tisch-Flip aus robustem Karton. 58 Seiten.
Grösse 150 x 105 mm.
ISBN: 0762743366309
CHF 20.–





NEU!

Giraffenbedürfniskarten-Set

30 Giraffenbedürfniskarten
Lernen Sie spielerisch, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und erfüllen Sie sie mit Ihrer individuellen Strategie.
Kartengröße: 148 x 148 mm.
Verpackt in weisser Stüldeckelschachtel.
ISBN: 0762743366293
CHF 40.–



Bedürfniskarten-Set «Love Needs»

Dieses Kartenset lädt Sie ein, die Gewaltfreie Kommunikation zu erlernen und sich intensiver mit Ihren eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen. Lassen Sie sich zu Ihren ganz eigenen Lieblings-Kombinationen führen, die berühren, wärmen und das Seelenwohl nähren. Wer genau realisiert, wie das gewünschte Bedürfnis sein darf, öffnet den bewussteren Zugang dorthin.
Kartengröße: 59 x 91 mm. Inkl. Booklet.
Verpackt in transparentem Kunststoff-Etui.
CHF 25.–



30-Tage-Empathie-Challenge

Den Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen finden, gelingt mit dieser 30-Tage-Selbstempathie-Challenge anhand verschiedener Übungen.
Autorin: Uschi Kellenberger
Broschüre, 36 Seiten, 148 x 210 mm
CHF 10.–

Gefühle- und Bedürfniskarten-Set

55 Bedürfniskarten / 55 Gefühlkarten
(Vorderseite: Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind.
Rückseite: Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind).
Booklet mit Anregungen für die Anwendung.
Kartengröße: 60 x 45 mm.
Verpackt in transparentem Kunststoff-Etui.
ISBN: 0762743366279
CHF 30.–



HIT!

ALLGEMEINES

Vertragspartner für die Schulungen und Trainings, Workshops und Seminare, die von der Empathie-Werkstatt® GmbH angeboten werden, ist Frau Uschi Kellenberger, 8260 Stein am Rhein. Fremde Geschäftsbedingungen haben hier keine Gültigkeit. Die Seminarbestimmungen gelten für alle Anmeldungen, die Sie bei uns schriftlich, telefonisch oder per Mail vornehmen.

ANMELDUNG & RÜCKTRITTS-BEDINGUNGEN

Die Anmeldung erfolgt online (www.empathie-werkstatt.ch). Danach senden wir Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Rechnung und den Zahlungsschein für die Seminargebühr per Mail oder Post zu. Die Rechnung wird 30 Tage vor dem ersten Seminartag fällig. Mit unserer Anmeldebestätigung per Mail oder Post 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.

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.

TEILNEHMERZAHL UND SEMINARORT

Teilnehmerzahl und Veranstaltungsort richten sich nach der Seminarankündigung. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einganges angenommen. Eine normale körperliche, geistige und psychische Belastbarkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme. Falls ein Teilnehmer gegen die Hausordnung verstösst oder die Veranstaltung nachhaltig stört, kann er ohne Anspruch auf Rückerstattung der Kosten vom Seminar ausgeschlossen werden. Bei vorzeitiger Abreise hat der Teilnehmer keinen Anspruch auf Rückerstattung.

VERTRAULICHKEIT

Die Teilnehmenden verpflichten sich, während der Dauer einer Veranstaltung und auch nach deren Beendigung über alle persönlichen Daten und Angaben der übrigen Teilnehmer Stillschweigen zu bewahren. Bild- und Tonaufnahmen während des Seminars sind nicht gestattet.

KURSZEITEN

Die Kurszeiten stehen bei offenen Seminarangeboten in der Seminarankündigung, bei individuellen Projekten werden sie mit Ihnen abgestimmt.

KURSUNTERLAGEN

Als Kursunterlagen werden urheberrechtlich geschützte Texte und Daten, Checklisten, Ablaufpläne und Materialien ausgegeben. Die Kursunterlagen sind daher ausschliesslich zur persönlichen Verwendung bestimmt. Jegliche Vervielfältigung, auch Nachdruck, Übersetzung oder Weitergabe an Dritte, muss mit entsprechender Quellenangabe erfolgen.

FRÜHBUCHER-RABATT

Bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn erhalten Sie einen Frühbucherrabatt. Dieser Frühbucherrabatt entfällt, wenn nicht innerhalb des Zahlungsziels ohne weiteres Auffordern bezahlt worden ist.

RATENZAHLUNG

Die Empathie-Werkstatt® GmbH bietet Ihnen die Möglichkeit, die Seminargebühren auch in Raten zu bezahlen. Ohne zusätzliche Kosten! Und so geht's: Die Raten werden vorab in einem persönlichen Gespräch vereinbart. In einer separaten Ratenzahlungsvereinbarung werden die jeweiligen Raten und deren Zahlungstermine schriftlich fixiert. Nach Rücksendung Ihrer unterschriebenen und damit verbindlichen Ratenzahlungsvereinbarung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Ich weise darauf hin, dass die Einhaltung der Ratenzahlungsvereinbarung für beide Seiten verbindlich ist.

AUSFALL DER VERANSTALTUNG

Kann ein Seminar ausnahmsweise mangels Teilnehmenden (min. 6 Personen) oder Erkrankung der Trainerin nicht durchgeführt werden, wird zu gleichen Konditionen ein Ersatztermin angeboten oder die bereits bezahlten Gebühren werden zurückerstattet. Bei Ausfall der Veranstaltung wegen höherer Gewalt (z. B. Unwetter; Brand, Terrorismus, Verkehrsunfall, Grenzschiessung, Pandemie, etc.) wird ebenfalls zu gleichen Konditionen ein Ersatztermin angeboten. Kann der Teilnehmende im laufenden und im Folgejahr aus persönlichen Gründen keinen der angebotenen Alternativtermine annehmen, erfolgt eine Rückerstattung von 50 % der Kurskosten (abzüglich eines Bearbeitungsaufwands von CHF 80.–). Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Für Gegenstände, die in dem Seminarraum mitgenommen werden oder für sonstige unmittelbare Schäden und Kosten inklusive Verdienstaussfall, entgangenen Gewinn oder Ansprüche Dritter, Datenverlust, Reisekosten, Folge- und Vermögensschäden jeder Art übernehmen wir keinerlei Haftung.

ZERTIFIKAT

Nach dem Abschluss erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat. Alle Seminare werden für die Anerkennung des Fachverbandes (www.fachverband-gfk.org) zur Trainerzertifizierung vollumfänglich angerechnet.



Uschi Kellenberger

Geschäftsleitung Empathie-Werkstatt® GmbH
Trainerin | Dozentin | Coach | Mediatorin | Autorin
Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie
Kommunikation®

Meinen ersten Berührungspunkt mit der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg hatte ich im Jahr 2008, als ich auf der Suche nach einer Methode zur Konfliktlösung war. Seither bin ich tief in diese Thematik eingetaucht und leite seit 2011 hauptberuflich Seminare in Gewaltfreier Kommunikation. 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. Meine Werkzeuge in den Trainings sind die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation, meine hohe Empathiefähigkeit, meine jahrzehntelange Erfahrung mit Gruppen sowie mein humorvolles Naturell.

empathie-werkstatt®

TRAINING | COACHING | MEDIATION

Empathie-Werkstatt® GmbH

Blaurockstrasse 22b

CH-8260 Stein am Rhein

Telefon: +41 (0)44 941 92 04

Mobil: +41 (0)79 660 92 04

kontakt@empathie-werkstatt.ch

www.empathie-werkstatt.ch



”

Die Zeit, die wir mit der liebevollen Wiederentdeckung unseres Selbst verbringen, ist wohl die wichtigste überhaupt. Uschi Kellenberger