

„Empathie in der Arbeitswelt: Grundlagen für ein Empathisches Miteinander“

Zwei-Tages-Einführungsseminar

Gewaltfreie Kommunikation GfK mit Ulrike Sigel (DE)

- Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, sich selbst zu reflektieren, und auf eine Art zu kommunizieren, die Verbindung schafft und gegenüber Andersdenkenden zu Offenheit führt. Das öffnet den Raum im Miteinander für Kreativität, also der Suche nach neuen Wegen. Das ist besonders relevant, weil wir alle neues Denken und Handeln entwickeln, und erst bei uns selbst anfangen sollen.
- Zielgruppe ist das Lichtensteiger «Changemaker-ökosystem»: zukunft.bahnhof, Genossenschaften Freudenau, Stadtufer, Rathaus, Vereine Chössli, Junge Bühne, Wirkstadt, Gemeindeverwaltung, Flöözli, Macherzentrum...
- Wir bitten die Empfänger:innen dieser Einladung, sie gleich in ihrer Organisation weiterzuleiten. Es wäre toll, wenn so viel wie möglich Personen diese Grundlagen eines offenen, konstruktiven Miteinander lernen.
- Wir haben im zukunft.bahnhof diese Ausbildung mit Uli bereits als Einführungs- sowie als Vertiefungsseminar angeboten, und viele positiven Rückmeldungen erhalten.
- Uli (Ulrike) ist meine langjährige GfK-Duo-Partnerin. Ich kann das Training nur empfehlen, und meine, es ist die Grundlage all unseres Schaffens in der Stiftung und der Genossenschaft.
- Im November werden wir erneut ein Vertiefungsseminar anbieten. Voraussetzung daran teilzunehmen, ist diese oder eine gleichwertige Grundausbildung in der GfK.

Praktisch:

- Freitag 27. und Samstag 28. Juni 2025
- jeweils 09h00 – 17h00 (inklusive 1 Stunde Mittagspause)
- im Chössli-Theater & Restaurant, Lichtensteig
- idealerweise 8-10 Teilnehmer:innen; Min. 6 - max. 12
- Mittagessen am Freitag: «Teilete», alle bringen etwas Kleines zum Teilen mit.
- Am Samstag sorgen wir für eine Suppe und Brot.
- Kosten (excl. Getränke/Verpflegung):
 - Fürs Lichtensteiger Ökosystem: Fr. 140,-
 - Auswärtige Gäste: Fr. 200,-
 - Verpflegung: Kässeli vor Ort

Wir freuen uns sehr auf eure Teilnahme und unsere gemeinsame innere Entwicklung.

Es laden ein: Dimitrij Stockhammer, Stadtufer & Jan Colruyt, Stiftung zukunft.bahnhof

Inhalte «Empathie in der Arbeitswelt»

Block 1: Gewaltfreie Kommunikation

- Vorstellen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach M. B. Rosenberg
- Das 4-Schritte-Modell kennenlernen – wie funktioniert das?
- menschlich und gleichzeitig professionell reagieren können
- Bedürfnisorientierte Kommunikation für interne wie externe Kommunikation nutzen können

Block 2: Empathie

- Empathie – was ist das?
- Emotionale Intelligenz – persönliche und soziale Kompetenz erkennen und steuern können.
- Reflexion einer „automatischen Reaktion und gleichzeitig unbefriedigenden Musters“.

Block 3: Umgang mit schwierigen Gesprächen

- Umgang mit hoher Emotionalität
- Sich selbst regulieren können
- Konkrete Formulierungen, um professionell zu antworten
- Klärungsgespräche führen
- Feedbackgespräche führen
- Erarbeiten von Lösungen und Üben eigener, schwieriger Fälle der Teilnehmenden

Falls jemanden ausnahmsweise nur 1 Tag kann, soll sie/er am Freitag teilnehmen. Eine Teilnahme am Samstag ohne Teilnahme am Freitag ist leider nicht möglich. Falls sich mehr als 12 Personen anmelden, würden wir diejenigen, die sich für beide Tage verpflichten den Vortritt lassen. Es gilt auf jeden Fall die Teilnahmegebühr zu zahlen.

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für das GfK-Seminar «Empathie in der Arbeitswelt» mit Ulrike Sigel an, Bahnhalle Lichtensteig, am Freitag 27. sowie Samstag 28. Juni 2025. Ich zahle den Unkostenbeitrag bis 13. Juni ein auf Konto IBAN 23 8080 8009 7238 3365 7 vom zukunft.bahnhof. Es gilt «first come, first served».

Name & Vorname: _____

Adresse: _____

Telnr: _____

Emailadresse: _____

Ich habe einige Erfahrung mit Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg **Ja** **Nein**

Ich habe besondere Diätwünsche/Allergien: _____

Datum, Ort: _____

Unterschrift: _____

Formular ausgefüllt zurück an jan.colruyt@zukunftbahnhof.ch. Danke!

→ die Unkosten für die Trainerin und den Raum sind wesentlich höher als der generierte Umsatz. Die Stiftung möchte mit ihrem Beitrag das Lichtensteiger Ökosystem fördern. Im Gegenzug erwarten wir von den Teilnehmern eine verlässliche Anmeldung & Commitment: dies heisst auch, dass eure Anmeldung erst in Kraft tritt, wenn die Gebühr einbezahlt wurde. → wir behalten uns das Recht vor, bei zu wenig Anmeldungen, das Seminar abzusagen. Selbstverständlich zahlen wir die Gebühr dann auch retour.