

Ausbildung zum EmpathieCoach

Ein EmpathieCoach ist in erster Linie sich selbst ein warmherziger Coach, der es gelernt hat seine Gefühle und Bedürfnisse in vielen Situationen seines Lebens bewußt und achtsam wahrzunehmen. Das versetzt ihn in die Lage die Gefühle und Bedürfnisse seiner Coachees wahrzunehmen und auf dieser Basis mit seinen Coachees eine herzliche Verbindung einzugehen.

Ein EmpathieCoach ist immer wieder in der Lage sich selbst Empathie zu geben und sein Herz für seinen Coachee und seine Umwelt zu öffnen und so eine Verbindung aufzubauen die ein lebensbereicherndes Arbeiten ermöglicht.

Der Herz der gesamten Ausbildung ist die Empathie - für mich selbst und mein Gegenüber - die uns eine lebendige und herzenswarme Verbindung zwischen Menschen ermöglicht.

Nach dieser Ausbildung kannst du ...

- ... dir selbst in ruhigen wie in angespannten Momenten Empathie geben und aufrichtig und gelassen reagieren
- ... in dir selbst ruhen und mit einem Lächeln auf die Stürme schauen, die um dich herum toben
- ... anderen Menschen mit Empathie begegnen
- ... dir selbst ein liebevoller und herzenswarmer Coach sein
- ... andere Menschen eine Begleitung sein, die sie in ihrem Wachstum und ihrer ganz eigenen persönlichen Entwicklung unterstützt
- ... dir selbst und anderen Menschen in stressigen Situationen Empathie und damit Wertschätzung geben
- ... andere Menschen als Freunde und Lehrer betrachten und deine Feindbilder loslassen und aufgeben
- ... Coachingprozesse bewußt gestalten und führen

Die gesamte Ausbildung beinhaltet 7 Module, die jeweils in einem zeitlichen Rahmen von Freitagabend bis Sonntagnachmittag stattfinden.

Wertschätzung für Privatpersonen ...

... 421 Euro / Wochenende bzw. 2.947 Euro für die gesamte Ausbildung

Wertschätzung für Mitarbeiter von Unternehmen ...

... 520 Euro / Wochenende bzw. 3.640 Euro für die gesamte Ausbildung

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ich setze voraus, daß du ein Interesse daran hast, dich mit dir selbst und mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen zu beschäftigen, und das du bereit bist bewußt und achtsam mit dir selbst und mit anderen Menschen umzugehen.

Mindestens 4 - maximal 8 TeilnehmerInnen.

1. Modul - Der Start

- Kennenlernen, Neues beginnen, Ziele festlegen
- Coach - Coachee, wie wir miteinander arbeiten
- die Basis für eine gute Zusammenarbeit = der Teppich der Liebe
- Visionen entwickeln

2. Modul - WertSCHÄTZEnde Kommunikation

- Die Lebenshaltung der Wertschätzenden Kommunikation
- Grundannahmen der Wertschätzenden Kommunikation
- Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten im Alltag und Berufsleben wahrnehmen und ausdrücken
- von unbewußten zu bewußten Reaktionen

3. Modul - Selbstempathie

- einfühlsamer Umgang mit mir selbst
- eigene Wünsche und Bedürfnisse klar und wertschätzend ausdrücken
- eigene Achtsamkeit im Umgang mit mir selbst trainieren
- klare Bitten äußern

4. Modul - Empathie

- empathisch auf andere zugehen
- Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen bewußt und achtsam wahrnehmen
- Umgang mit indirekten Gefühlsäußerungen, Schuldzuweisungen und Angriffen
- Wünsche in konkrete und machbare Bitten übersetzen

5. Modul - Aktives Zuhören

- Zuhören und bewußt das Hinter-den-Worten-liegende wahrnehmen
- Bedürfnisse hinter den Gefühlsäußerungen erkennen
- Erkennen von Emotionen in den Worten und der Körpersprache meines Gesprächspartners
- Umgang mit Widerständen und Kritik

6. Modul - Achtsamer Selbsta Ausdruck

- kritisches und konstruktives Feedback geben
- Brücken bauen zwischen meinen Bedürfnissen und denen des anderen
- eigenen Ärger kreativ auflösen
- eigene Grenzen setzen und selbstempathisch „NEIN“ sagen

7. Modul - Ziele erreichen

- Bilanz ziehen, meine Ziele und meine Visionen in Blick behalten
- meine Stärken kraftvoll zum Ausdruck bringen und damit eigene Aufträge akquirieren
- meine Einzigartigkeit als USP - Unique Selling Proposition
- Wie geht es jetzt weiter?