

## Mein EmpathieTraining\* | Führungskraft Empathie ...

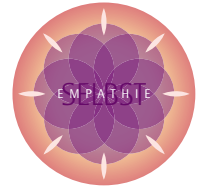
Als Führungskraft dürfen Sie heutzutage die immer weiter steigende Komplexität des Unternehmensalltags managen. 40 - 60 % Ihrer Arbeitszeit verbringen Sie mit Kommunikation. Ein umfangreicher Teil dieser Zeit nutzen Sie für die Lösung von Konflikten und die Folgen von Konflikten. Außerdem dürfen Sie Ihre Mitarbeiter motivieren, von denen Sie in den seltensten Fällen wissen, welchen persönlichen und familiären Belastungen sie ausgesetzt sind.

Wir wäre es, wenn Sie als Führungskraft einen „Partner“ an Ihrer Seite hätten. Wenn Sie Zugriff auf eine Kraft hätten, die Sie unterstützt und auf die Sie zurückgreifen können, wenn die Situation zu schwierig wird und aus dem Ruder zu laufen droht. Eine Ressource, die Sie körperlich und mental unterstützt und Sie in Ihrer Selbstfürsorge fördert.

In Meinem EmpathieTraining\* | Führungskraft Empathie ... lernen Sie, was es bedeutet empathisch zu sein und wie Sie Ihre Empathie sowohl für sich als auch für Ihre Mitarbeiter nutzen können, um lebensbereichernde Verbindungen zu gestalten und zu pflegen.

Sie lernen Ihre SelbstEMPATHIE zu nutzen, um sich selbst wahrzunehmen, Ihre eigenen Belastungsgrenzen zu benennen und Ihren Ärger zu bewältigen. Und Sie lernen, wie Ihre EMPATHIE Sie dabei unterstützt achtsam im Team aufzutreten, die Beweggründe Ihrer Mitarbeiter wahrzunehmen und die Bedürfnisse Ihrer Kunden zu verstehen.

In Meinem EmpathieTraining\* | Führungskraft Empathie ... nutze ich sowohl die Kommunikation im Stuhlkreis, wie auch Spaziergänge und Spiele, um Ihnen mit Leichtigkeit und Humor neue Gedanken und Erfahrungen zu ermöglichen.



Der aktive Wechsel zwischen Wissensvermittlung, Paar- und Kleingruppenübungen, Eigenreflexion, Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen sowie dem Austausch im Plenum führt dazu, daß Sie nach Meinem EmpathieTraining\* | Führungskraft Empathie ...

- ... wissen, welche Grundannahmen der Verbundenen Kommunikation zu Grunde liegen und was diese für unser Leben bedeuten,
- ... unterscheiden können zwischen Ihren Bewertungen und den Beobachtungen, die zu Ihren Bewertungen führen,
- ... wissen, wie schwer es uns unser Sprachgebrauch macht, unsere Gefühle zu benennen und welche wichtige Rolle unsere Gefühle in unsere Kommunikation spielen,
- ... mehr und mehr beginnen Ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und wertzuschätzen,
- ... eine Ahnung davon haben, wie wichtig Ihre Bedürfnisse sind, wie Sie diese wahrnehmen und sich erfüllen können,
- ... wissen, daß es verschiedene Arten von Bitten gibt und wie Sie Ihre Bitten so formulieren können, daß diese Ihren Gesprächspartner erreichen,
- ... erfahren haben, wie wichtig es für Sie ist, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, um mit Empathie Ihre Mitarbeiter wahrzunehmen,
- ... Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, die es Ihnen erleichtern Kontakt mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen,
- ... Ärger als ein Produkt Ihrer Gedanken wahrnehmen, einen anderen Blick auf Ihren Ärger haben und sich im besten Fall nie wieder in Ihrem Leben ärgern ... ;-),
- ... Mitarbeiter, die Ihnen Vorwürfe machen oder Sie kritisieren als wertvolle und bereichernde Menschen wahrnehmen und gemeinsam mit ihnen Lösungen schaffen, die Ihre Bedürfnisse, die Ihrer Mitarbeiter und die Ihres Unternehmens erfüllen,
- ... sich auf jeden Vorwurf und jede Kritik eines Ihrer Mitarbeiter freuen ... ;-).

Ich freue mich auf herzerwärmende Begegnungen mit Menschen, die ihr Handlungsspektrum mit lebensbereichernden Optionen erweitern wollen und bereit sind, dafür eine Haltung einzunehmen, die ihre Gefühle und Bedürfnisse in den Mittelpunkt ihres Denkens stellt.