

Mein EmpathieTraining* | Advanced ...

Das Warum ...

In Meinem EmpathieTraining* | Advanced vertiefen Sie Ihren bisherigen Gefühlswortschatz und lernen die Ausprägungen verschiedener Gefühle kennen. Sie lernen Ihre wichtigsten Bedürfnisse in einer von Ihnen selbst gewählten Rolle kennen und entwickeln lebensbereichernde Strategien, um sich diese Bedürfnisse zu erfüllen. Sie erleben, was eine erfolgreiche Bitte ausmacht und wie Sie diese künftig formulieren können. Im Selbstempathieprozess erfahren Sie die wohltuende und heilende Wirkung der Empathie, die Sie sich selbst geben.

Wenn Sie sich wünschen authentisch aufzutreten, Ihrem Leben Lebendigkeit schenken, Ihre Beziehungen lebensbereichernd und liebevoll gestalten, Ihr Gegenüber empathisch wahrnehmen und achtsam und klar mit ihm kommunizieren möchten ... dann ist Mein EmpathieTraining* | Advanced ein nächster Schritt dorthin.

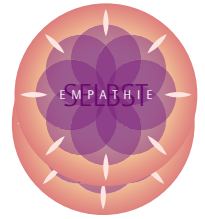
Das Wie ...

In meinem Training 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- und Achtsamkeitsübungen und dem Austausch im Plenum führt dazu, daß Sie nach Meinem EmpathieTraining* | Advanced ...

Das Was ...

- ... noch intensiver darauf achten, Bewertungen zu vermeiden und sich in Konflikten auf das Aussprechen von Beobachtungen konzentrieren,
- ... mehr Übung darin haben, ihre wirklichen Gefühle auszusprechen und die Ausprägungen unserer Gefühle kennenlernen,



- ... verfügen Sie über einen erweiterten Gefühls- und Bedürfniswortschatz, den Sie täglich anwenden können
- ... sich mehr und mehr der Rollen bewußt sind, die Sie in Ihrem Leben einnehmen,
- ... welches Ihre Bedürfnisse in einer von Ihnen ausgewählten Rolle sind und entwickeln an Hand Ihres umfangreichen Wissen eigene lebensbereichernde Strategien, um sich Ihre Bedürfnisse zu erfüllen
- ... wissen, was erfolgreiche Bitte ausmacht und lernen, wie Sie erfolgreiche Bitten formulieren und was Sie tun können, wenn Sie ein NEIN auf Ihre Bitte hören,
- ... Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, die Ihnen ermöglichen beim Auftreten von starken Gefühlen schnell und wirksam zu sich selbst und in Ihre innere Mitte zu kommen,
- ... erfahren haben, wie wohltuend und heilend es ist, sich selbst Empathie zu geben und warum unsere SELBSTempathie so bedeutend ist für unsere Fähigkeit anderen Menschen Empathie zu geben,

Die Zeit ...

Ankommen am Freitag von 14 – 16 Uhr

Seminarzeit ...

Freitag, 16 – 21 Uhr, dazwischen Abendbrot

Samstag, 09 – 18 Uhr, inkl. Essenzeiten und Pausen

Sonntag, 09 – 12 Uhr, inkl. Essenzeiten

Abreise am Sonntag ab 13 Uhr, nach dem Mittagessen

Die LebensFREUDE ...

Ich freue mich auf unsere lebendige und lebensbereichernde Begegnung
... DER GUnTER SCHMIDT