

Mein EmpathieTraining* | Basics ...

Das Warum ...

In Meinem EmpathieTraining* | Basics lernen Sie die Grundannahmen und die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation kennen. Sie bekommen einen ersten Gefühls- und Bedürfniswortschatz, der Sie fortan in Ihrem Leben begleiten und unterstützen wird. Sie lernen Beobachtungen von Bewertungen, Gefühle von Gedanken, Bedürfnisse von Strategien und Bitten von Forderungen zu unterscheiden. Und Sie werden erkennen, dass Ihr Ärger ein Produkt Ihrer Gedanken ist und werden sich im besten Fall nie wieder in Ihrem Leben ärgern.

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* Basics ein erster Schritt dorthin.

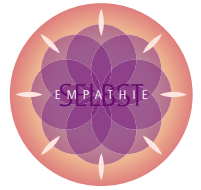
Das Wie ...

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* | Basics ...

Das Was ...

- ... wissen, welche Grundannahmen der Wertschätzenden Kommunikation zu Grunde liegen und welche Bedeutung diese für unser Leben haben,
- ... unterscheiden können zwischen Ihren Bewertungen und den Beobachtungen, die zu diesen Bewertungen führen,



- ... wissen, wie schwer es uns unsere Sprache macht unsere Gefühle zu benennen und welche Rolle Ihre Gefühle in Ihrem Leben spielen,
- ... mehr und mehr beginnen ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und sie zu benennen,
- ... eine Ahnung davon haben, wie wichtig Ihre Bedürfnisse in Ihrem Leben sind und wie Sie diese wahrnehmen können,
- ... wissen, welches Arten von Bitte es gibt und wie Sie diese so formulieren können, daß sie Ihren Gesprächspartner erreichen
- ... erfahren haben, wie wichtig es für Sie ist Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, um Empathie für andere Menschen zu empfinden,
- ... Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, die Ihnen ermöglichen Kontakt mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen,
- ... Ärger als ein Produkt Ihrer Gedanken erkennen, einen anderen Blick auf Ihren Ärger und im besten Fall nie wieder Ärger haben werden ... ;-)

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

Das nächste Mein EmpathieTraining* | Basics findet vom 16. - 18. Oktober 2020 statt.

Die LebensFREUDE ...

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