

## Mein EmpathieTraining\* | Professional ...

### *Das Warum ...*

In Meinem EmpathieTraining\* | Professional lernen Sie die Möglichkeiten der Mimikresonanz kennen. Sie lernen die Gefühle anderer Menschen zu erkennen, zu interpretieren und angemessen damit umzugehen. Außerdem vertiefen Sie Ihre bisherigen Kenntnisse der Wertschätzenden Kommunikation, indem Sie auf dem Wertschätzenden Tanzparkett eigene Erlebnisse mit den Augen der Selbstempathie und der darauf aufbauenden Empathie erleben.

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\* | Professional ein weiterer Schritt dorthin.

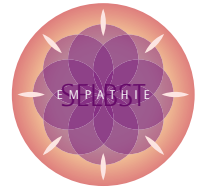
### *Das Wie ...*

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\* | Professional ...

### *Das Was ...*

- ... Ihr bisheriges Wissen über Gefühle und Bedürfnisse allgemein und über Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse erheblich erweitert haben,
- ... durch das Erfahren der Mimikresonanz gelernt haben, an Hand der Mimik Ihres Gegenübers dessen Gefühle erkennen, interpretieren und angemessen darauf reagieren können,



- ... sich Ihrer eigenen Mimik durch das erlernte Wissen der Mimikresonanz bei verschiedenen Gefühlen bewußt sind,
- ... mehr und mehr in der Lage sind, Ihre Verantwortung für Ihre Gefühle, Ihre Worte und Ihre Handlungen zu übernehmen,
- ... spürbar leichter, auftretende Probleme, gefühlte Ängste und wahrnehmbare Widerstände frühzeitig aussprechen,
- ... Ihre SelbstEmpathie als eine entscheidende Ressource für Ihre eigene LebenszuFRIEDENheit erkennen,
- ... Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, die Ihnen ermöglichen Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse achtsam und bewußt mit den Gefühlen und Bedürfnissen Ihres Gegenübers zu verbinden,
- ... auf dem Wertschätzenden Tanzparkett erste Tänze wagen und sich diese mehr und mehr zutrauen, um Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen und die Gefühle und Bedürfnisse Ihres Gegenüber wahrzunehmen,
- ... über die Fähigkeit verfügen in Gesprächssituationen zwischen Selbstempathie und Empathie zu wechseln,
- ... mehr und mehr aus eine Haltung des RechtHabenWollens heraus gehen in eine Haltung des Verständnisses und der Empathie.

### ***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