

Mein EmpathieTraining* | Verbundene Kommunikation im Paar ...

Die Beziehung mit unserer Partnerin kann angenehm, liebevoll, herzlich und erwärmend sein ... und manchmal gibt es auch die Momente, die Dich Deine Kraft kosten, weil ein Konflikt in Ärger und Stress endet und eine Situation entsteht, in der Du sprach- und hilflos bist.

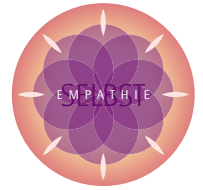
Wir wäre es, wenn Du Zugriff auf eine Kraft hättest, die Dich unterstützt und auf die Du zurückgreifen kannst, wenn die Situation zu schwierig wird und aus dem Ruder zu laufen droht. Eine Ressource, die Dich mental unterstützt und Dich in Deiner Selbstfürsorge fördert.

In meinem Seminar „Verbundene Kommunikation im Paar“ lernst Du, was es bedeutet empathisch zu sein und wie Du Deine Empathie sowohl für Dich als auch für Deine Partnerin nutzen kannst, um eine lebendige Verbindung gemeinsam mit ihr zu gestalten und zu pflegen.

Du lernst Deine SelbstEMPATHIE zu nutzen, um Dich selbst wahrzunehmen, Deine eigenen Belastungsgrenzen zu benennen und Deinen Ärger zu bewältigen. Und Du lernst, wie Deine EMPATHIE Dich dabei unterstützt achtsam mit Deiner Partnerin zu kommunizieren und die Beweggründe und Bedürfnisse Deiner Partnerin zu verstehen.

Der aktive Wechsel zwischen Wissensvermittlung, Paar- und Kleingruppenübungen, Eigenreflexion, Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen sowie dem Austausch im Plenum führt dazu, daß Du nach Meinem Seminar „Verbundene Kommunikation im Paar“ ...

- ... weißt, welche Grundannahmen der Verbundenen Kommunikation zu Grunde liegen und was diese für unser Leben bedeuten,
- ... unterscheiden kannst zwischen Deinen Bewertungen und den Beobachtungen, die zu Deinen Bewertungen führen,



- ... mehr und mehr beginnst Deine eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und wertzuschätzen,
- ... eine Ahnung davon hast, wie wichtig Deine Bedürfnisse sind, wie Du diese wahrnehmen und Dir erfüllen kannst,
- ... weißt, daß es verschiedene Arten von Bitten gibt und wie Du Deine Bitten so formulieren kannst, daß diese Deine Partnerin erreichen,
- ... erfahren hast, wie wichtig es für Dich ist, Deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, um mit Empathie auf Deine Partnerin zuzugehen,
- ... Atem- und Achtsamkeitsübungen kennst, die es Dir erleichtern Kontakt mit Deinen Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen,
- ... Deine Partnerin, wenn sie Dir Vorwürfe macht oder Dich kritisiert als wertvollen und bereichernden Menschen wahrnimmst und gemeinsam mit ihr Lösungen schaffst, die Deine Bedürfnisse und die Deiner Partnerin erfüllen,
- ... Dich auf jeden Vorwurf und jede Kritik Deiner Partnerin freust ... ;-).

Trainingstag Wertschätzung ...

... a Person

180,00 €

Der Kontakt...

PostGunter Schmidt, Lange Brücke 33, 99084 Erfurt

Fon+49 160 96 60 67 09

Mailg.h.schmidt@me.com

www.....dasempathietrainingszentrum.de

Die LebensFREUDE ...

Ich freue mich auf herzerwärmende Begegnungen mit Paaren, 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.

P.S. Ich habe mich für die Sichtweise des Mannes entschieden, weil ich ein Mann bin und mir wünsche, daß mehr und mehr Männer die Kraft ihrer EMPATHIE entdecken und für die Bereicherung Ihrer Beziehungen einsetzen.