

Wir sind ein EmpaTEAM ...

Wo Menschen aufeinander treffen, geht es manchmal nicht harmonisch und entspannt zu. Dann und wann gibt es Klärungsbedarf, der eventuell nicht sofort zur gewünschten Lösung führt.

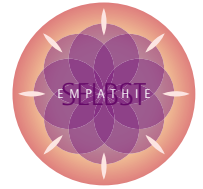
Wie wäre es, wenn Ihr Team ein EmpaTEAM ist?

Ein Team, in dem Sie EMPATHIE tagtäglich leben. Ein Team, in dem jeder seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnimmt und damit gut für sich sorgt. Ein Team, in dem jeder qualitativ so gut zuhört, daß er die Gefühle und Bedürfnisse seines Gegenübers versteht. Ein Team, in dem jeder sein Anliegen klar und angemessen ausspricht und dabei die Bedürfnisse seines Gegenübers achtet und wertschätzt.

In Meinem EmpathieTraining* | Wir sind ein EmpaTEAM ... lernen Sie, was es bedeutet empathisch zu sein und wie Sie alle gemeinsam sich selbst und Ihr Team mit EMPATHIE bereichern können.

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 Kollegen und Vorgesetzten wahrzunehmen und die Bedürfnisse Ihrer Kunden zu verstehen.

In Meinem EmpathieTraining* | Wir sind ein EmpaTEAM ... 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* | Wir sind ein EmpaTEAM ...

- ... 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 unserer 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 Kollegen 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 ... ;-),
- ... Kollegen, die Ihnen Vorwürfe machen oder Sie kritisieren als wertvolle und bereichernde Menschen wahrnehmen und gemeinsam mit ihnen Lösungen schaffen, die Ihre Bedürfnisse, die Ihrer Kollegen und die Ihres Unternehmens erfüllen,
- ... sich auf jeden Vorwurf und jede Kritik eines Ihrer Kollegen 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.