

Offene Seminare

Empathie: Andere Menschen und mich selbst besser verstehen

Trainer: Stefan

Worum geht es?

Viele Menschen behaupten von sich, empathisch zu sein. Doch sind wir das wirklich?

Studien belegen, dass unsere Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, seit der Jahrtausendwende kontinuierlich zurückgeht. Wir verstehen einander immer schlechter und haben Probleme damit, unsere Emotionen und Bedürfnisse eindeutig zu benennen.

Umso schwerer fällt es uns, die Emotionen bei anderen Menschen wahrzunehmen und verlässlich einzuschätzen.

In unserem Seminar lernst Du verständliche Denkmodelle kennen, mit deren Hilfe Du deine eigenen Emotionen und Motive erkennen und anderen Menschen offen mitteilen kannst. Dadurch wirst Du deine Empathie gegenüber dir selbst und anderen Menschen steigern. Du wirst zukünftig besser und schneller verstehen, was Du und dein Gegenüber in einer konkreten Situation benötigen und dies klarer kommunizieren können.

Sei dabei und lerne zu verstehen, was in dir und anderen Menschen vorgeht!

Ablauf & Inhalte

10:00	Begrüßung und Einstimmung
10:15	Teil 1: Empathie – Wie kann ich andere Menschen und mich selbst besser verstehen? <ul style="list-style-type: none">- Verschiedene Realitäten: Wieso verstehen wir einander oft nicht?- Hilfreiche Denkmodelle: Was treibt uns Menschen an?- Mögliche Beobachtungskanäle: Woran erkenne ich Emotionen und dahinterliegende Motive?
11:30	Kaffeepause
12:00	Teil 2: Praktische Übungen <ul style="list-style-type: none">- Selbst- und Fremdwahrnehmung- Kurz-Interview: Konkrete Situationen des Alltags anhand der Denkmodelle bewerten und Handlungsmöglichkeiten finden- Reflexion in der Gruppe
13:15	Abschlussrunde und Verabschiedung
ca. 13:30	Ende der Veranstaltung

Termine 2024:

Samstag, 04.05.2024	10:00 – 13:30 Uhr
Samstag, 08.06.2024	10:00 – 13:30 Uhr
Samstag, 13.07.2024	10:00 – 13:30 Uhr
Samstag, 14.09.2024	10:00 – 13:30 Uhr
Samstag, 26.10.2024	10:00 – 13:30 Uhr
Samstag, 23.11.2024	10:00 – 13:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Ressourcenkraftwerk GmbH
Marktplatz 6a
64832 Babenhausen

In der Teilnahmegebühr von 69 € inkl. MwSt. sind enthalten:

- Seminarteilnahme inkl. Snacks und Getränke
- Seminarunterlagen zum Mitnehmen und Nachlesen
- Zertifikat über deine Teilnahme am Seminar

Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 Personen je Seminar begrenzt.

Interesse?

www.ressourcenkraftwerk.de

buchung@ressourcenkraftwerk.de

