

Was ist Empathie-Training?

Empathietraining ist das (Wieder-) Erlernen, mit unseren angeborenen, inneren Ressourcen in Kontakt zu kommen und mit ihnen in Verbindung zu bleiben.

Unser Training bietet einen gemeinsamen Übungsraum und praktische Werkzeuge an, um im Alltag mehr und mehr mit diesen Ressourcen in Verbindung bleiben zu können:

- Durch Meditation schaffen wir Verankerungspunkte im Körper, um in stressigen Situationen "bei uns" zu bleiben.
- Durch direktes Spüren und Fühlen von Körperwahrnehmungen, erlangen wir mehr Erfahrung im Umgang mit unangenehmen Gefühlen.
- Durch bewußtes Atmen können wir uns in herausfordernden Situationen unterstützen und sind handlungsfähiger.
- Körperarbeit, Tanz und Kommunikations- Übungen /Werkzeuge unterstützen unsere Beziehungskompetenz.

Welches Ziel hat das Training?



Empathie ist erlernbar.

Indem wir uns üben, in aufmerksamen, direkten Kontakt mit unserem Körper, unserem Atem, unserer Kreativität, unserem Herzen und unserem Bewußtsein zu sein, werden wir wesentlich empathischer mit uns, mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen umgehen können.

Das Training möchte den Teilnehmenden Anregungen und Anwendungswerkzeuge geben, die sie in regelmäßiger, selbstständiger Praxis weiterentwickeln können.

Die persönliche Beziehungskompetenz zu entwickeln und damit die Beziehungsqualität zu uns selbst und zu Anderen zu verbessern, ist das Hauptanliegen des Trainings.

Wo und wann?

Termine für 2018:

Berlin-Kreuzberg - Dienstags 19 - 21 Uhr:
15.05. / 12.06. / 04.09. / 02.10. / 20.11. / 04.12.
Heilpraktikschule im Bethanien

Berlin - Pankow - Freitags 14.30 - 16.30 Uhr:
08.06. / 06.07. / 24.08. / 07.09. / 26.10. / 09.11.

Jugendzentrum Pankow - Florastrasse

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Kostenbeitrag

- Teilnahme einzelner Termin: 20 €
- Teilnahme für 6 Termine: 100 €
- Teilnahme für 12 Termine: 120 €

Die Angaben sind Richtwerte zur Selbsteinschätzung.

Für wen ist das Training?

Das Training richtet sich an Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen.

Denn wir, die mit jungen Menschen leben oder arbeiten, sind tagtäglich mit herausfordernden Situationen konfrontiert, in denen es uns schwerfallen kann, geduldig und offen, verständnisvoll und mitfühlend zu bleiben.

Schnell sind unsere Toleranzgrenzen erreicht und schnell reagieren wir auf unser Gegenüber ablehnend, grenzüberschreitend oder verletzend - oft in dem Versuch unsere eigenen Grenzen zu wahren.

Mit unserem Training wollen wir Euch dabei unterstützen, Kinder und Jugendliche empathisch, gewaltfrei und gleichwürdig zu begleiten, damit diese mit einem gesunden Selbstwertgefühl zu empathischen Erwachsenen heranwachsen können.

Wer sind wir?

Uns verbindet der Wunsch, dass für mehr Menschen ein gleichzeitiges Wahrnehmen von sich selbst und dem Außen möglich ist. Denn in unserer Erfahrung ermöglicht dies mehr Annahme, Zufriedenheit und Authentizität in der Beziehung.

Wir alle beschäftigen uns mit Gruppen, mit sozialem Miteinander, wir arbeiten und leben mit Kindern, und erforschen uns selbst. Wir alle mögen die Stille, die Tiefe und Humor.

Einer erforscht es auf clowneske Art und Weise, das Scheitern als Chance und die Freude des Spiels. Einer ist Vater und erforscht die tieferen Ursachen für Konflikte - im Kontext des inneren Kindes, im Durchleben der Gefühle und im Annehmen des Jetzt. Eine erforscht mit dem Körper, im Verändern der gelernten Muster und Reaktionen, im Erweitern des Spüren von sich und im Kontakt zu anderen.

Holger Speidel, Johannes Neumann und Lina Schettler

Kontakt und Informationen

empathie-training@posteo.de
www.all-about-conflicts.org

PRACTICE
EMPATHY



Mediation und Seminare

All about conflicts

EMPATHIE-TRAINING



PRACTICE
EMPATHY!