

Das Jetzt und Du.



Bewusst im «Hier und Jetzt» sein und Voraussetzungen für ein empathisches Miteinander schaffen.

Wer kennt das nicht: Immer wieder schweifen die Gedanken ab, die Konzentration ist futsch und Fehler schleichen sich ein. Dabei merke ich nicht mal mehr, wie es meinem Umfeld geht und verpasse dadurch wichtige Stimmungen und Veränderungen. Alles in allem – ein totaler Verlust für mich, meinen Arbeitgeber und meine Kollegen. Doch was holt mich aus der Präsenz und ist Empathie tatsächlich erlernbar?

Das Modul 2 der Selfness Starter beleuchtet die Themen Präsenz und Empathie und zeigt in Gruppenarbeiten, Interaktionen und Rollenspielen Möglichkeiten auf, wie ich mein Dasein im Hier und Jetzt bewusster erleben kann. Achtsames und bewusstes Wahrnehmen meiner Gedanken und Befindlichkeit sind die Voraussetzung, mich in dem Moment «zu erden». Nur so kann ich mich einlassen und mit dem «Du» in Kontakt gehen. Denn Mitgefühl mit mir und anderen ist wichtig, aber Mitleiden hilft niemandem!

Lernziele

Du

- kennst die Grundlagen von «Achtsamkeit und Präsenz» und weisst, welche Faktoren dich im Alltag aus der Präsenz holen und zu Konzentrationsverlust führen.
- übst Techniken und Methoden, dich selber wieder in den Moment und zur Ruhe zu bringen.
- gewinnst erste Einblicke in das Thema Empathie, und lernst, woran du Empathie erkennen und wie du Mitgefühl von Mitleid unterscheiden kannst.
- kennst und verstehst die Methoden, Empathie über Kommunikation auszudrücken.
- reflektierst deine eigenen Ressourcen und lernst, sie bewusst «hervorzuholen».
- gehst bewusster mit den Begriffen Präsenz und Empathie um und erlebst und reflektierst dich und dein Umfeld in deinen Alltagssituationen.

Voraussetzung

Offenheit und Freude an neuen Erkenntnissen und der persönlichen Entwicklung.

Anmeldung

Erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

Konditionen

Abmeldungen bis 14 Tage vor dem Seminar sind kostenlos, danach ist der ganze Rechnungsbetrag fällig.

Daten 2021

1. Juni 2021,
Eiger Selfness Hotel,
3818 Grindelwald

1. Dezember 2021
Eiger Selfness Hotel
3818 Grindelwald

Preis

600 CHF (inkl. Verpflegung)

Dauer

1 Tag
9.00 Uhr– 17.00 Uhr.



Referentin

Birgit Fritz-Egger
Zertifizierter Selfness Coach

echt. menschlich. inspirierend.



www.eiger-grindelwald.ch