



DAS JETZT UND DU.

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

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

Wer kennt das nicht: Immer wieder schweifen die Gedanken ab, ich bin im Autopilot-Modus und die Konzentration ist weg. Fehler schleichen sich ein und gleichzeitig bemerke ich nicht mehr, wie es meinem Umfeld geht und verpasse dadurch wichtige Stimmungen und Veränderungen.

Wie schaffe ich es, mich wieder „in den Moment“ zu bringen?

Und wie kann ich achtsamer mit mir selbst und somit auch empathischer werden?

Das Modul 2 der Emotionalen Kompetenzen 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 2025

Montag, 24. März 2025
Anmeldung bis 24. Februar 2025
Schulungsort:
Hotel Sunstar Grindelwald

Montag, 22. September 2025
Anmeldung bis 25. August 2025
Schulungsort:
Hotel Sunstar Grindelwald

Preis
450 CHF (inkl. Verpflegung)

Dauer
1 Tag
9:00 bis 17:00 Uhr



Referentin
Birgit Fritz-Egger
Zertifizierter Selfness Coach