

Wochenendseminar "Empathietraining"

Samstag 27. und Sonntag 28.4.19, Berlin Neukölln

Mit dem Seminarwochenende „Empathietraining“ wollen wir allen Interessierten die Möglichkeit geben, ihre angeborene Fähigkeit der Empathie zu stärken.

Empathie ist die wunderbare Fähigkeit, aufmerksam und annehmend mit unseren Gefühlen und gleichzeitig mit den Gefühlen unserer Mitmenschen zu sein. Eine Fähigkeit, die gerade in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen, eine Basis für eine authentische Beziehung bedeutet. Das Seminar ist für alle Interessierten mit und ohne Bezug zu jungen Menschen offen.

Es bietet den Teilnehmenden einen Zugang zur Empathiefähigkeit für sich selbst und im Kontakt mit anderen. Darüber hinaus werden werden zahlreiche Übungen für den Alltag vorgestellt.

Das Training besteht im Wesentlichen aus drei Elementen:

1. Achtsamkeitspraxis (bewusstes spüren des eigenen Körpers, differenzieren der eigenen Gefühle)
2. Körperarbeit (Yoga, Tanz, Partner*innenübungen)
3. Kommunikation (persönliche Sprache, empathisches Zuhören)

Das Wochenende wird von Lina Schettler, Holger Speidel und Johannes Neumann angeleitet – wir alle haben an der 2-jährigen Ausbildung "Training Empathy" am Deutsch-Dänischen Institut für Familientherapie teilgenommen (nach Jesper Juul und Helle Jensen).

Die Zeiten: Samstag 27.04.19, 10 – 17 Uhr und Sonntag 28.04.19, 10 – 16 Uhr

Der Ort: Forum Gesundheit Neukölln, Weserstr. 175, 12045 Berlin

Anmeldeschluss: 7. April

Kosten: 200 € - 130 € (nach Selbsteinschätzung)

Anmeldungen und Fragen unter: kontakt@empathieschule.org

Im Anschluss an das Wochenendseminar werden wir verschiedene Möglichkeiten anbieten, die eigene Praxis aufzufrischen oder zu vertiefen. Nähere Informationen dazu finden sich in Kürze auf unserer Webseite empathieschule.org. In Bezug darauf eignet sich das Wochenende als ein Kennenlernen der Trainer*innen und der Arbeitsweise.



www.all-about-conflicts.org



www.empathieschule.org