

EMPATHIE IM NETZ

„Ist der Kontakt hergestellt, findet uns die Lösung!“ Marshall Rosenberg

Heute werden in digitalen Meetings Themen schnell und effizient besprochen, dabei geht der Kontakt häufig verloren. Durch den Mangel an persönlicher Live- Interaktion bekommen wir weniger auf der Gefühlsebene voneinander mit. In Zeiten der Verunsicherung braucht es Empathie, denn Empathie schafft echten Kontakt und baut Vertrauen auf. Empathie hilft zu entschlüsseln, was mein Gegenüber bewegt und was er braucht!

Wie kann es mir als Führungskraft, Mitarbeiter, Kollege gelingen, Empathie auch im Netz zu zeigen? Und wie kann ich diese emotionale Kompetenz trainieren?

Darum geht es in diesem Online -Training:

Inhalte:

- Was ist Empathie? Und was nicht?
- Varianten der Empathie
- Wie zeige ich Empathie?
- Muskeltraining Empathie:
- Wie kann ich meinen Empathiemuskel trainieren?
- Die innere Haltung
- Empathie fängt beim Ich an!
- Konstruktives Mitgefühl versus Mitleid
- Aufmerksamkeit fokussieren

Methode:

Impulse, Übungen, Reflexionen, Live-Simulationen

Für wen?

Alle, die das Thema interessiert!

Trainerinnen:

Silke Sichart, **plan a**

& Lotte Lottmann und Britta Daniel, **DIE SPIELER**

Zeit:

30.11.2020; 14:00 - 17:00 Uhr

Investition:

150.- Euro zzgl. 16% MwSt.