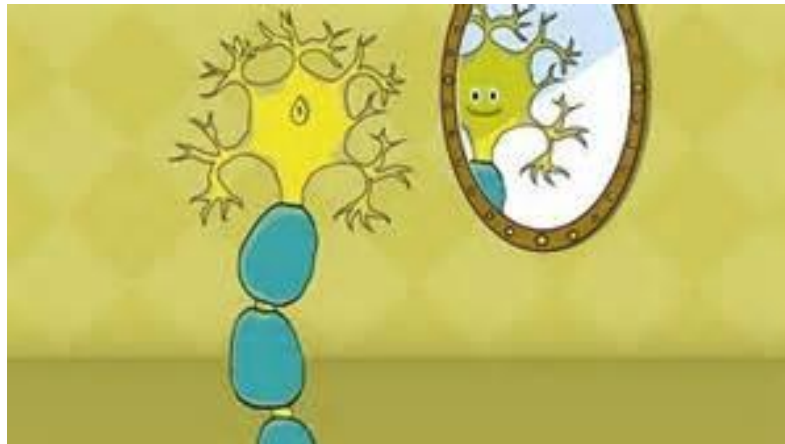


Empathie

Die Faszination der Spiegelneuronen



„Warum ich fühle, was du fühlst“

Um auf Dauer in sozialen und pflegenden Berufen dienen zu können und dabei gesund zu bleiben, ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst oberste Voraussetzung. Neben der Fähigkeit, Nähe zu schenken und zu helfen, ist die Fähigkeit, Nein zu sagen und bei sich zu bleiben, mindestens genau so wichtig. Sonst drohen Selbstauflösung, ein Gefühl von „nie genug“, mangelnde Freude und in der Folge Burnout. Niemand kann diese Spirale stoppen außer der/die Betroffene selbst. Aber wie? In aufmerksamer Selbstwahrnehmung, mit einer Portion Mut und präventiven Übungen im Alltag.

Inhalte

- Wahrnehmung und individuelle Wirklichkeit
- Die 4 Grundstrebungen: Nähe-Distanz, Dauer und Wechsel
- Neurowissenschaftliche Ergebnisse zu Spiegelneuronen
- Selbstempathie – Selbstkompetenz
- Gift für die Empathie, der (Di)Stress und Stressverstärker
- Das Zwiebelmodell in der Evolution
- Bauch – und Kopfentscheidungen
- Ein gesunder Umgang mit den 5 Grundemotionen
- Übungen zur emotionalen Intelligenz
- Achtsamkeit

Dauer: 2 Tage