

Workshop zu Achtsamkeit und Mitgefühl

Präsenz & Empathie im Zusammensein mit Anderen

Ein Gespür für mich selbst - und ein Draht zu dir.

**EVA HOFFMANN &
KLEMENS RÖTHIG**

28. & 29. Februar 2020, 9 bis 18 Uhr
Upledger Institut, Graz

Kostenbeitrag: € 190,-

Anmeldung an: kindergarten@verein-momo.at

Teilnehmerzahl begrenzt.

Im Leben begegnen wir immer wieder Situationen, die uns so sehr herausfordern, dass wir uns der Reaktion in uns kaum mehr bewusst sind und damit den Kontakt zu uns verlieren. Dabei geht leider auch oft der Draht zum Gegenüber verloren. Um diese Verbindung wiederherzustellen, brauchen wir zuerst ein Gespür für uns selbst.

Wir wollen im Seminar Möglichkeiten aufspüren, um auch in stressigen Situationen den Kontakt zu uns zu bewahren, bzw. wieder aufzubauen. Mit Hilfe von Übungen wollen wir den Zugang zu den eigenen Grundkompetenzen erforschen:

- // präsent sein, geerdet, konzentriert, gegenwärtig und anwesend sein
- // sich selbst Empathie entgegenbringen
- // eine anerkennende, freundliche Sicht auf sich selbst entwickeln
- // die Perspektive eines anderen einnehmen und mit Mitgefühl handeln

Unser Seminar knüpft an Helle Jensens Vortrag „Vom Gehorsam zur Verantwortung“ an und richtet sich an interessierte Fachpersonen und Eltern, die **Jesper Juuls zentrale Werte** Integrität, Authentizität, Verantwortung und Gleichwürdigkeit vertiefen wollen.



Eva Hoffmann ist Obfrau des Kindergartens MOMO in Graz, Piklerpädagogin sowie von Helle Jensen ausgebildete Empathietrainerin. Ihre Beschäftigung mit gewaltfreier Kommunikation und Beziehungskompetenz, gepaart mit Achtsamkeit und Mitgefühl, verfeinerten ihre langjährige Erfahrung in der Begleitung von Kindern.



Klemens Röthig ist Pädagoge, Familientherapeut und Supervisor für pädagogische Teams und Einzelpersonen. Er gehört zum Team des von Helle Jensen geleiteten Pilotprojekts „Empathie macht Schule“, das den Beziehungskompetenzansatz in Verbindung mit Achtsamkeit an Berliner Grundschulen einführt.