

Seminar zu Achtsamkeit und Mitgefühl

Ein Gespür für mich selbst und ein Draht zu dir.

Präsenz und Empathie im Zusammensein mit Anderen.

**EVA HOFFMANN &
KLEMENS RÖTHIG**

28. & 29. April 2023, 9 bis 17 Uhr
Upledger Institut, Graz

Kostenbeitrag: € 250,-

Anmeldung an: veranstaltungen@verein-momo.at

Teilnehmerzahl begrenzt.

Das Leben fordert uns immer wieder sehr heraus, wir werden wütend, unsicher, besserwisserisch uvm.. Wenn wir außer uns geraten, verlieren im wahrsten Sinne des Wortes auch den Kontakt zu uns selbst. Damit geht auch der Draht zum Anderen verloren. Und dann wird es richtig schwierig miteinander. Um die Verbindung wiederherzustellen, brauchen wir ein Gespür für uns selbst.

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

- // präsent, 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 Klarheit handeln

Unser Seminar richtet sich an interessierte Fachpersonen und Eltern, die ihre Beziehungskompetenz weiterentwickeln und sich mit den zentralen Werten Jesper Juuls und Helle Jensens vertiefend beschäftigen wollen: **Empathie, Integrität, Authentizität, Verantwortung und Gleichwürdigkeit.** Es bietet auch einen Vorgeschmack auf den Lehrgang Training Empathy.



Eva Hoffmann ist Obfrau des Grazer Kindergartens MOMO, Piklerpädagogin, Empathietrainerin, Lebens- und Sozialberaterin i. A., Dialogprozessbegleiterin. 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.

Für Teilnehmer*innen welche anschließend die Ausbildung „training empathy“ starten, wird dieser Kursbeitrag gutgeschrieben.
Start 28. September 2023, mehr Infos unter: www.trainingempathy.com