

## Empathie als Schlüssel zu gelingendem Gespräch

### Empathietraining

#### Ein vertiefender Workshop in Gewaltfreier Kommunikation (nach M.B.Rosenberg)

Empathie ist eine Schlüsselkompetenz für befriedigende Kontaktgestaltung und für erfolgreiche Konfliktklärung. Eine empathische Kompetenz ermöglicht uns, die Bedürfnisse und Absichten anderer, sowie von uns selbst, leichter zu erkennen und diese im Miteinander zu berücksichtigen. Die Fähigkeit zur (Selbst-)Empathie ist von Natur aus in uns angelegt, gleichzeitig ist sie sehr störanfällig durch Stress. Daher spielt Selbstregulation eine wichtige Rolle im Empathietraining. Das Seminar beinhaltet eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation und trainiert folgende Kompetenzen:

- Empathie: verstehen wollen, was andere fühlen und brauchen
- Selbstempathie: sich der eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden
- Selbstregulation: das eigene Befinden wirksam beeinflussen
- Konfliktgespräche: den Fokus konstruktiv auf das Wesentliche lenken
- praktisches Kennenlernen der GFK
- Transfer in eigene Lebenssituationen

**Teilnehmer:** 5 - 12

**Termin:** Fr, 3.05.24, 15.00 - 19.00 Uhr  
und Sa, 4.05.24, 10.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Kath. Hochschule Mainz, Saarstr. 3

**Anmeldung:** bis 26.04.24

bei [annette.klose@kh-mz.de](mailto:annette.klose@kh-mz.de)

**Leitung:** Claudia Osenbrügge  
Annette Klose