

Empathie und (Selbst-)Führung

Ein 2-tägiges Seminar auf dem Landgut Stober – Akademie für achtsames Handeln
Von Donnerstag, den 6. bis Freitag, den 7. Juli 2023



In unserem Seminar geht es um die Entfaltung Ihrer Empathie Fähigkeit, das heißt der Fähigkeit, sich in Ihre Mitmenschen einzufühlen, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Es geht dabei um Ihre Präsenz, also Ihren empathischen Kontakt mit sich selbst und den eigenen Emotionen – so finden Sie in sich einen stabilen Platz an dem sie sich selbst verorten können.

Von hier aus können Sie mit Freundlichkeit und Mitgefühl auf sich selbst und Ihre Mitarbeiter*innen blicken und in Krisensituationen, bei starken Belastungen oder ganz allgemein bei der Leitung eines Teams in Führung gehen oder bleiben.



All dies lässt sich nicht mit dem Alltagsbewusstsein allein erkunden, deshalb arbeiten wir mit innerer Achtsamkeit, dem Erleben im Hier und Jetzt. Wir nutzen die Achtsam-

keit, um mit einfachen und in Ihrer Wirkung sofort spürbaren Experimenten tiefere Ebenen Ihrer Selbstorganisation erfahrbar zu machen. Sie erlernen Techniken, die Ihnen ermöglichen, mehr Distanz zu Ihren automatischen Reaktionen und den in ihnen angelegten Verstrickungen und Beeinträchtigungen aufzubauen. Je mehr Sie bemerken, was Sie tun, desto mehr können Sie tun, was Sie wollen.

Vorgehen:

Achtsamkeitsorientierte Experimente und Selbsterforschung mit spielerischen Übungen in einer freundlichen nicht wertenden Atmosphäre zu zweit oder in kleinen Gruppen bringen Sie unmittelbar in Kontakt mit Ihren unbewussten Anteilen, Sie erlernen anwesend zu bleiben inmitten Ihrer Erfahrung.

Sie üben und lernen in unserem Seminar auf Ihre Intuition und Wahrnehmungsfähigkeit zu achten und zu vertrauen. Sie erkunden Möglichkeiten eigene Handlungsspielräume zu vergrößern. Es gibt Raum für Austausch und Reflexionen über Ihre Erfahrungen.

Sie nehmen mit:

- Achtsamkeit kennenlernen
- Empathie kultivieren
- Spuren lesen (bei sich und anderen)
- Wege zum Selbst
- Möglichkeiten der Selbstregulierung um auch schwierige Situationen gelassener meistern zu können

Kosten: 435 Euro + Raumpauschale

Teilnehmerzahl: zwischen 6 und 12 Personen

Anmeldung über Astrid und Mike Peacock oder www.landgut-stober.de

Astrid Peacock

geboren 1958

Körperpsychotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin

Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie

Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin

0179 222 98 71

kontakt@astrid-peacock-therapie.de

www.astrid-peacock-therapie.de

Mike Peacock

geboren 1956

Körperpsychotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie

Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin

Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin

0179 789 76 26

kontakt@peacock-psychotherapie.de

www.peacock-psychotherapie.de