

# Empathie-Training. Modul I: Selbst-Empathie

Freitag, 24. Januar 2025 bis Sonntag, 26. Januar 2025 | 18:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Zentrum für Bewegung und Wahrnehmung | 20259 Hamburg, Eppendorfer Weg 57A

Eine vertiefende Seminarreihe zur Gewaltfreien Kommunikation in drei Modulen

Modul I: **Selbst-Empathie** [24. – 26. Januar 2025]

Modul II: **Empathische Vermutung** [14. – 16. März 2025]

Modul III: **Empathische Verbindung** [9. – 11. Mai 2025]

Rein wissenschaftlich gesehen ist Empathie die Fähigkeit, sich in Stimmungslagen und Befindlichkeiten einzufühlen. Die Gewaltfreie Kommunikation verknüpft dies zudem mit Wohlwollen und Akzeptanz. Empathie und Mitgefühl ermöglichen authentische Verständigung und Verbindung.

**Wenn du auf das Herz eines Menschen schaust, wirst du ihn besser leiden können**

M. Rosenberg

Modul I: **Selbst-Empathie.**

Gefühle wollen gefühlt werden. Sie zu erforschen und ihnen Raum und Ausdruck zu geben, lässt uns ihre Botschaft verstehen: wie es um unsere Bedürfnisse steht. Diese Selbsterkundung und Selbstannahme sind die Basis für Integration und inneren Frieden.

Seminarbeitrag: 280 EUR pro Modul | Bei Buchung aller drei Module 260 EUR pro Modul.

Veranstalter:  
Hamburger Institut für Gewaltfreie Kommunikation / Simran Wester

Weitere Informationen: <https://www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg/terminkalender/detail/688?termin=672&>



Simran Wester