haufe akademie

Buchungsnummer
4149

Empathie und Selbstmitgefühl

Achtsamer Umgang mit sich und anderen bringt uns weiter

Oft sind wir selbst unsere größten Kritiker:innen, fühlen uns gewöhnlich und mittelmäßig. Der Fokus auf die eigene Unzulänglichkeit führt uns in Spiralen der Unzufriedenheit und zu unproduktivem Verhalten. Nur wer zu sich steht, kann auch zu anderen stehen. Nur wer mit sich selbst zufrieden ist, kann andere beeinflussen und langfristig leistungsfähig bleiben. In diesem Seminar lernst du die Prinzipien des Selbstmitgefühls und der Selbstakzeptanz kennen. So ausgestattet, kannst du deinen Einflussraum erweitern und optimistisch in die Zukunft gehen. Starte jetzt deine Reise zu mehr innerer Stärke und Zufriedenheit!

Inhalte

Mit Empathie und Selbstmitgefühl auf Erfolgskurs!

- Selbstmitgefühl liegt im Trend: Entdecke, was es für dich bedeutet und wie es dein Leben bereichert.
- Erkenne die Vorteile von Selbstempathie für dich selbst und deine Arbeit.
- Empathie, Selbstmitgefühl und Meditationstechniken als Erfolgsfaktoren für einen menschlichen Selbstumgang.

Mit Achtsamkeit und Self Compassion auf Erfolgskurs!

Grundlagen und Prinzipien

- Lerne, deine Emotionen zu steuern.
- Entwickle ein Bewusstsein für Körper, Gefühle, Stimmungen, Gedanken und Selbstwahrnehmung.
- Selbstmitgefühl vs. Selbstmitleid: Erkenne den Unterschied und nutze ihn.
- Verstehe deine Gefühle als Wegweiser für deine Selbstwerte.
- Praktische Übungen, die dir helfen, Selbstkritik zu vermeiden.

Aufbau von Selbstachtung stärkenden Beziehungen

- Achtsame Vorbereitungen, Übungen und Fähigkeiten, um mehr Selbstempathie zu entwickeln.
- Denke, kommuniziere und handel mitfühlend.
- Wandle Selbstabwertung in Selbstmitgefühl um.
- Stärke deinen Mut zu klaren Zielen der Selbsttreue.
- Erreiche optimale Selbstwirksamkeit durch einfühlende Zuwendung.
- Mit schwierigen Selbstzuständen im Alltag umgehen.
- Befreie und erlöse das innere Kind.

Selbstakzeptanz erleichtert deinen Alltag

- Löse hinderliche Muster der Selbstabwertung auf.
- Beende den Wahnsinn, sich oder andere für besser zu halten.
- Finde die Balance zwischen Selbstempathie und Erwartung anderer.
- Gehe gelassen um mit dem, was wir nicht kontrollieren können.
- Gehe mitfühlend auf andere ein, statt nur zu reagieren.
- Dankbarkeit: Wertschätzung für das, was in unserem Leben gut ist.
- Die Chemie der Fürsorge lindert Stress, stärkt die Seelen und fördert Widerstandskräfte.
- Halte in konflikthaften Situationen mitfühlend inne und verstehe einander.
- Lebe Selbstakzeptanz als Vorbildfunktion.
- Persönliche Transferstrategie für den Alltag: Passe praktische Übungen an deine Situation an.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Du lernst, weniger kritisch, hart oder abwertend mit dir umzugehen, belastenden Gefühlen (bei dir und anderen) mit mehr Akzeptanz und Leichtigkeit zu begegnen und dich mit Freundlichkeit statt mit Selbstkritik zu motivieren.
- Meditationen, Austausch, praktische Übungen und Schwerpunktthemen aus „Achtsamkeit“, „Empathie“, „Freundlichkeit “, „Mitmenschlichkeit“ bieten dir die Möglichkeit, in die Praxis der Selbstempathie einzusteigen und Mitgefühl für dich selbst und andere zu einem tragenden Bestandteil deines mitmenschlichen Alltags zu machen.
- Du lernst eine Art Yoga des Sich-Selbst-zu-Lächelns und aktivierst biochemische Friedensbotschaften (z. B. Oxytocin) an unser (parasympathisches) Nervensystem, denn bevor wir uns um andere kümmern können, müssen wir uns erst einmal um uns selbst kümmern.
- Du trainierst Selbstempathie und mitfühlendes Denken und förderst dadurch deine Resilienz.

Methoden

Achtsamkeitsübungen: Atemtechniken, Meditation, Körperwahrnehmung, Entspannungsübungen (MBSR), Bewusstseinsübungen für Gefühle, Stimmungen, Gedanken, Stressreduktionsübungen, verschiedene Techniken und Methoden zum Selbstmitgefühl, geleitete Meditationen, Wahrnehmungsübungen, Übungen zum Loslassen von Anspruchsdenken, Widerständen und Selbstdruck.

Bitte bring zu diesem Seminar bequeme Kleidung mit.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz steigern wollen, um so die Beziehung zu sich und anderen erfolgreicher zu gestalten.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:in



Dr. Kai Hoffmann
„Ich ’diene’ meinen Kunden auf eine oft unkonventionelle Art. Denn eine meiner Lebensmaximen und zentralen Botschaften lautet: Sei echt und wahr und bleibe Dir treu.“
„Ich bin ein optimistischer Mensch voller Selbstvertrauen und Lebensmut – insbesondere in schwierigen Phasen. Dieses Lebensgefühl versuche ich

auch bei meinen Klienten zu stärken.“
„Sei tolerant – diese Lebenshaltung vermittelten mir schon meine Eltern. Das heißt, ich setze mich und meine Wertmaßstäbe nicht absolut. Ich akzeptiere, dass andere Menschen andere Werte haben und führe gerne einen leidenschaftlichen Dialog mit ihnen hierüber.“

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

3 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

17.-19.02.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 17.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 18.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 19.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

28.-30.04.2027
Berlin
Veranstaltungsort
NH Berlin Alexanderplatz

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 28.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 29.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 30.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

28.-30.07.2027
München/Dornach
Veranstaltungsort
Innside Neue Messe

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 28.07.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 29.07.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 30.07.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

29.11.-01.12.2027
Frankfurt a. M./Oberursel
Veranstaltungsort
elaya hotel frankfurt oberursel

08.-10.03.2028
Hamburg
Veranstaltungsort
Best Western Plus Hotel Böttcherhof

Tage & Uhrzeit	Tage & Uhrzeit
Montag, 29.11.2027	Mittwoch, 08.03.2028
09:00 Uhr - 17:00 Uhr	09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 30.11.2027	Donnerstag, 09.03.2028
09:00 Uhr - 17:00 Uhr	09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 01.12.2027	Freitag, 10.03.2028
09:00 Uhr - 17:00 Uhr	09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/4149

Teilnahmegebühr

€ 1.840,- zzgl. MwSt.
€ 2.189,60 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/4149
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.