

## Online-Seminar: Mit Empathie und Wertschätzung zu mehr Erfolg und Zufriedenheit

Echte Wertschätzung setzt enorme Kräfte frei, die für Freude, Zufriedenheit, starke Motivation und mehr Leistungswillen sorgen. Wir möchten mit dem, was wir sind, was wir machen und geleistet haben, gesehen und anerkannt werden. Wertgeschätzt zu werden ist ein zentrales Bedürfnis aller Menschen - im Privatleben genauso wie im Job und hier unabhängig von Position und Tätigkeit. Empathie als zentraler Aspekt emotionaler Intelligenz meint die Fähigkeit, sich in andere Wesen hinein zu versetzen und Mitgefühl zu empfinden. Wer empathisch ist, kann das Handeln anderer besser nachvollziehen oder vorhersagen, gezieltere Hilfestellung geben und angemessen mit den Reaktionen anderer umgehen. Das wirkt sich positiv auf das soziale Miteinander, unser Zusammenleben und -wirken und damit auf den beruflichen Erfolg aus. Die gute Nachricht: Empathie und wertschätzendes Verhalten kann man trainieren.

### Inhalte

#### Termin 1 (3,5 Stunden)

- Überprüfen Sie, wie empathisch Sie sind und wie/wo Sie selbst Wertschätzung (er-)leben.
- Welche Motive leiten menschliches Handeln?
- Bedeutung von Selbst- und Fremdwahrnehmung, von Sach- und Beziehungsebene
- Wie gesunde Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion zu Empathie führen kann
- Hintergrundwissen zu Spiegelneuronen und Mikroexpressionen
- Die vier Säulen der Empathie

#### Termin 2 (3,5 Stunden)

- Ausdrucksformen und Facetten von Wertschätzung
- Zentrale Auswirkungen von Wertschätzung auf Ihr Unternehmen und die psychische Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Praktische Übungen zum angemessenen Einsatz von Empathie und Wertschätzung
- Achtung Stolpersteine: Vor- und Nachteile von zu viel oder zu wenig Empathie und Wertschätzung im Job

### Zielgruppe

Alle, die ihre Empathiefähigkeit stärken und gewinnbringend einsetzen möchten.

### Methoden

Interaktives Online-Training mit dem Videokonferenzsystem Zoom, Einzel- und Kleingruppenarbeit in virtuellen Gruppenräumen, Trainerinput, Erfahrungsaustausch, Selbstreflektion, Übungen und Praxisfälle, Interaktionstools.