

Rijker leven met empathie

WAAR GAAT DEZE WORKSHOP OVER?

Als mens houden we van gezelschap en zoeken we elkaar steeds op. Het contact met anderen, verbinding ervaren, daar gedijen mensen bij. Sommigen zeggen zelfs dat het in onze genen zit. Toch zijn er momenten waarop de gezelligheid ver te zoeken is en iedere vorm van contact moeizaam of bijna onmogelijk lijkt. Juist op deze momenten heb je het nodig om gehoord en begrepen te worden. En jij bent dan niet de enige. Ook de ander in die situatie is boos of verdrietig en voelt zich alleen. Empathie is hier het antwoord. Terwijl je zonder empathie jezelf eenzaam en verloren zou voelen, geeft het je onder die omstandigheden juist de steun die je nodig hebt. Empathie is heel wat anders dan sympathie en gaat niet alleen over begrijpen hoe het is om in andermans schoenen te staan. Empathie betekent ook begripvol met jezelf omgaan en doen wat je nodig hebt op zo'n moment.

Empathie helpt je dus om jezelf en anderen te begrijpen. Als mensen elkaar gaan begrijpen zien ze elkaar niet meer als vijand maar gewoon weer als mens waardoor een gevoel van verbondenheid ontstaat. Tijdens deze 1-daagse workshop wordt het verschil tussen empathie en sympathie duidelijk. Dit onderscheid is noodzakelijk om jezelf en anderen empathie te kunnen geven. Je gaat ervaren waarom dat zo belangrijk is en hoe het jou leven verrijkt als je het toepast. Relaties verdiepen zich en conflicten kunnen verdwijnen of worden voorkomen. Je gaat elkaar anders zien.

HOE VERLOOPT DEZE WORKSHOP?

De opbouw van de workshop bestaat steeds uit een stukje theorie, een demonstratie en eindigt met een oefening en evaluatie. Deze workshop is vooral gericht op het aanreiken van instrumenten, opdoen van inspiratie en daarbij creatief en actief met anderen samenwerken.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP GESCHIKT?

Deze workshop is geschikt voor iedereen die de Nederlandse taal beheerst (workshops in het Engels zijn mogelijk) en zijn communicatieve en empathische vaardigheid wil uitbreiden en luistervaardigheid wil vergroten. De geleerde vaardigheden kunnen direct worden toegepast.

De Amerikaanse psycholoog Carl Rogers over empathie:

"When someone really hears you without passing judgment on you, without taking responsibility for you, without trying to mold you, it feels damn good. When I have been listened to, when I have been heard, I am able to re-perceive my world in a new way and go on. It is astonishing how elements that seem insoluble become soluble when someone listens. How confusions that seem irremediable become relatively clear flowing streams when one is heard."

KOSTEN

PARTICULIER

€ 130,-* (1 dag inclusief koffie, thee, handleiding).

ZAKELIJK

€ 175,-* (1 dag inclusief koffie, thee, handleiding).

IN-COMPANY

Vraag een offerte aan via mail@govertvanginkel.nl

BETALEN IN TERMIJNEN

Hiervoor wordt € 30,- administratiekosten in rekening gebracht. De eerste termijn te betalen voor aanvang van de training en volgende termijnen volgens afspraak.

DATA, LOCATIE EN TIJD

Tenzij anders aangegeven is de tijd van 10 - 17 uur.

Zie de agenda op deze site voor data en locatie.

Data en locatie zijn onder voorbehoud van wijziging en worden bij inschrijving bevestigd.

Follow me on
www.govertvanginkel.nl

