

Kita-Seminare  
Gesundheit & Selbstfürsorge

## Zwischen Empathie und Abgrenzung

Gratwanderung in der professionellen Rolle

Mi, 22.09., 10:00 Uhr - Do, 23.09.2021, 15:00 Uhr

Belegungscode: 39355

Empathie - ein Muss?

Als Erzieher:in sind Sie immer wieder gefordert, Verständnis aufzubringen für Kinder, Eltern und auch für Kolleg:innen. Einfühlsam zu kommunizieren und zu handeln, gilt als ein wesentliches Element Ihrer professionellen Rolle. Was aber kann passieren, wenn wir zu viel oder auch zu wenig Empathie spüren oder zeigen?

Wir neigen manchmal dazu, ein großes Maß an Verantwortung (freiwillig) zu übernehmen, viel Einfühlungsvermögen für Andere aufzubringen und uns emotional stark zu engagieren - dabei aber unsere eigenen Bedürfnisse weniger wahrzunehmen. Dann kann Empathie zur Überforderung werden. Wir leiden mit, fühlen uns erschöpft oder antriebslos, verlieren Interesse an vielem.

Wie komme ich also zu einer "wohldosierten" Empathie?

Abgrenzung im richtigen Moment ist notwendig, um mich in meiner inneren Stabilität zu schützen. Es kann aber auch im professionellen Rahmen von uns gefordert werden, deutliche Grenzen zu ziehen. Wie kann ich sie vertreten, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen, wie kann ich mit womöglich enttäuschten Erwartungen von Anderen umgehen?

Dieser Workshop hilft Ihnen,

- die gefühlsmäßige Seite der beruflichen Arbeit zu reflektieren
- eigene und professionell gefragte Grenzen besser zu erkennen
- der eigenen Überforderung entgegen zu wirken
- wirksame Handlungsmöglichkeiten einzusetzen

Unsere Themen

- Wieso kann Empathie auch Stress bedeuten?
- Wozu ist sie gut und wie entstehen Gefühle?
- Die Rolle der Spiegelneuronen
- In welchen Situationen empfinde ich besonders viel/wenig Empathie?
- Wann ist professionelle Abgrenzung gefordert?
- Wie schaffe ich benötigte Distanz und was hilft mir mich abzugrenzen (mit Worten oder Taten)?
- Emotionsarbeit kostet Kräfte - was sind meine persönlichen Kraftquellen?
- Und wie mache ich die Tür hinter mir zu, wenn ich Feierabend habe?

Wir arbeiten in einem Wechsel aus Information, theoretischen Impulsen, praxisnahen Übungen, Reflexion und Erfahrungsaustausch, auf Wunsch auch mit alltagstauglichen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

### Material:

Bringen Sie gerne die entsprechenden Situationen aus Ihrer Praxis mit.

## Seminarleitung / Dozentinnen bzw. Dozenten:

---

### **Anna Monika Schäfer**

Dipl.-Psychologin, Online-Beraterin (DGOB), Kommunikationstrainerin und Master Coach (DGFC)



## Teilnahmebeitrag

---

220,00€ für das Seminar inkl. Tagungsverpflegung.

280,00€ für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Doppelzimmer Komfort.

295,00€ für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer Komfort.

Für diese Fortbildung können Sie einen [Bildungsscheck](#) beantragen.

---