



GFK-Leadershipkompetenz I

Selbstempathie und Aufrichtigkeit

„Eine einfühlsame Haltung ist nicht einfach immer da, sondern entsteht immer wieder, wenn wir gut für uns sorgen und uns selber nähren.“

M. Rosenberg

25.-27. März 2022
Freitag 15:00 - Sonntag 14:00

Bildungshaus Sodalitas
Propsteiweg 1, 9121 Tainach.
Hr. Korpitsch, Tel. 0676-87727211

Voraussetzung

GFK-Einführungskurs (16 Std)
Gruppengröße: 6-8 Personen

Finanzieller Ausgleich

€ 240,- inkl. 20 % Ust
exkl. Kosten für Übernachtung & Essen
Bei Übernahme durch den Arbeitgeber:
€ 360,- inkl. 20% Ust

Earlybird: € 192,- bis 11.2.2022

Anmeldung

Per Email an barbara@roshan.at und
Überweisung der Anzahlung von € 50,-
Bis 1. März 2022.

Restbetrag bis 11. März 2022

Weitere Infos unter 0676-89808531.
oder www.roshan.at

Selbstempathie im Sinne der GFK bedeutet einen Prozess zu durchlaufen, in dem wir uns selbst auf eine Weise zuhören, dass alle verborgenen inneren Stimmen wertgeschätzt und berücksichtigt werden. So können kreative und nachhaltige Lösungen für den beruflichen und privaten Alltag gefunden werden.

Inhalte/Ziele

- **Mit Selbstempathie zur Selbstkompetenz:** Mittel zur Selbstklärung und Selbstreflexion.
- **Resonante Selbstfürsorge:** Selbstannahme und Selbstfreundlichkeit besonders in emotional herausfordernden Situationen.
- **Selbstregulation statt Selbstmanagement:** Umgang mit den eigenen Emotionen auf der Basis von Erkenntnissen der Neurobiologie.
- **Bedürfnisorientierte Entscheidungsfindung:** Innere Konflikte als Entwicklungsmöglichkeiten: GFK mit inneren Anteilen.
- **Transformation** der eigenen Denkmuster hinter Wut, Schuld und Scham. Mich so ausdrücken, dass meine Anliegen gehört werden.
- **Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit:** Kraftvoller, aufrichtiger Selbstaussdruck im Sinne der eigenen Bedürfnisse – Scary Honesty.

Herzlich willkommen!

Barbara Roshan

Verbindung schaffen



Barbara
Roshan

Verbindung schaffen

Bank BAWAG Klagenfurt
IBAN AT94 6000 0000 7262
9440
BIC BAWA ATWW
UID ATU 7013 2947