

Compassion Journey
ReConnect
in society ●

Building Resilience and Social Connections

Von Empathie zu Mitgefühl

1,5 Tag Live-Event in Salzburg
8 Wochen tägliche Dyaden-Praxis
8 wöchentliche Online-Coachings
in Deutscher Sprache

In Kooperation mit

2B HEART
TO BUSINESS

Tj

Tania Singer

WISSENSCHAFTLICHE VORTRÄGE UND LERNINHALTE

- Neurobiologie des sozialen Gehirns
- Trainierbarkeit von Empathie und Mitgefühl
- Grundlagen mentaler Gesundheit
- Der Umgang mit schwierigen Emotionen und Stress
- Aufbau von Resilienz durch Care und Dankbarkeit
- Körpergewahrsein und Intuition verbessern
- Soziale Muster und Konditionierungen kennen lernen
- Unterscheidung zwischen empathischem und mitfühlendem Zuhören
- Soziale Verbundenheit und Erweiterung der sozialen Netzwerke
- Toleranz, globales Mitgefühl und geteilte Menschlichkeit

VORTRÄGE MIT PROF. DR. TANIA SINGER

- Wissenschaftliche Leitung des Social Neuroscience Labs der Max-Planck-Gesellschaft, Berlin. Speakerin-Autorin-Forscherin-Workshops.
- Mehr als 25 Jahre Erfahrung in internationaler neurobiologischer und psychologischer Forschung sowie Entwicklung mentaler Trainingsprogramme.
- Leiterin der Projekte ReSource, CovSocial und Edu:Social.
- Entwicklerin und Erforschung kontemplativer ReConnect-Dyaden- Programme und Leiterin von ReConnect Masterclasses und Journeys.



www.taniasinger.de
www.social.mpg.de
www.covsocial.de
www.edusocial-project.de

KATHARINA SCHACHT

ist Senior Lehrerin für Achtsamkeit und Mitgefühl sowie Supervisorin für Mindfulness-Programme und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie unterrichtet u.a. in eigener Praxis in Hamburg und in Unternehmen.

www.katharinaschacht.de



OLIVER KIRCHHOF

Ist Ingenieur, Betriebswirt, Achtsamkeits- und Führungskräfte-Trainer und ReConnect! Dyadenlehrer und brennt für die Stärkung und Begleitung von Menschen und Gruppen in Veränderungsprozessen. Dabei nutzt er seinen breiten Erfahrungsschatz aus Achtsamkeit, systematischem Coaching, Agilität und Managementberatung.

www.oliverkirchhof.de



WAS ERWARTET SIE?

Die 2-monatige Reise beginnt mit einem 1.5 tägigen Live-Workshop in St. Virgil in Salzburg.

Der Kick-off mit Prof. Dr. Tania Singer und Team beinhaltet wissenschaftliche Vorträge mit Q&A Blöcken und die Einführung in die Dyadenarbeit, d.h. in die Partnerübungen mit all ihren notwendigen Rahmenbedingungen. Sie erfahren und üben sowohl den Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl als auch die verschiedenen Arten des Zuhörens. Das schöne Seminarzentrum St. Virgil in der Natur und in der Nähe der Salzburger Innenstadt bietet uns den optimalen Rahmen.



8 WOCHEN DYADENTRAINING UND ONLINE COACHINGSITZUNGEN

Nach dem Live-Event in Salzburg führen Sie über 8 Wochen täglich 15-minütige Dyaden per Telefon durch. Dieses regelmässige Üben gewährleistet erst das Training des sozialen Gehirns und erlaubt den Transfer der inneren Praxis in Ihren Alltag. Sie wechseln jede Woche den/die ÜbungspartnerIn. Wir organisieren die wöchentliche Paarung mit neuen Partnern.

Unsere Dyadenlehrer*Innen, Katharina Schacht und Oliver Kirchhof, begleiten Sie in diesen 8 Wochen in 8 wöchentlichen 1,5-stündigen Online Coachingsitzungen, um das Gelernte zu vertiefen. Die genauen Termine für die Coachingsitzungen finden Sie im Abschnitt "Alles im Überblick". Sie können sich entweder für die Dienstag oder Donnerstag Termine entscheiden. Tania Singer wird in der finalen, achten Coachingsitzung jeweils auch dabei sein.

KOSTEN

PREIS 830 € netto, 996 € inklusive 20% Umsatzsteuer. Für in Deutschland ansässige UnternehmerInnen gilt das Reverse-Charge-Verfahren.

Am Freitag sind Kaffeepause und Abendessen, am Samstag 2x Kaffeepausen und ein Mittagessen im Preis enthalten. Übernachtungen in Salzburg sind selbst zu organisieren (es gibt in St. Virgil ein begrenztes Abrufkontingent an Zimmern! Melden Sie sich daher schnell an).

ALLES IM ÜBERBLICK

1,5-tägiger Live-Workshop in St. Virgil in Salzburg.

Wann: Am Freitag, den 7. Mai von 13:00 bis 18:00 Uhr und am 8. Mai von 09:00 bis 18:00 Uhr

Wo: St. Virgil, Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg

8 Wochen Online Dyaden am Telefon
8 wöchentliche Online-Coachings



Katharina Schacht

1. Termin 20.05 - 18:00-19:30
2. Termin 27.05 - 18:00-19:30
3. Termin 03.06 - 18:00-19:30
4. Termin 10.06 - 18:00-19:30
5. Termin 17.06 - 18:00-19:30
6. Termin 24.06 - 18:00-19:30
7. Termin 01.07 - 18:00-19:30
8. Termin 08.07 - 18:00-19:30

Termine

Oliver Kirchof

1. Termin 18.05 - 18:00-19:30
2. Termin 25.05 - 18:00-19:30
3. Termin 01.06 - 18:00-19:30
4. Termin 08.06 - 18:00-19:30
5. Termin 15.06 - 18:00-19:30
6. Termin 22.06 - 18:00-19:30
7. Termin 29.06 - 18:00-19:30
8. Termin 06.07 - 18:00-19:30



Der 8. Termin von beiden ExpertInnen findet zusammen mit Prof. Dr. Tania Singer statt.

Am Ende erhalten die Teilnehmer*Innen ein begleitendes Informations-Booklet.

Anmeldung, Rückfragen und Details zum Programm:
anmeldung@tsi-reconnect.com

Telefon:
Andrea Ristl
+43 6641030129



In Kooperation mit

2B HEART
TO BUSINESS

TS

Tania Singer