

Online program
ReConnect
in society ●

Building Resilience and Social Connections

Von Empathie
zu Mitgefühl

2x 1 ½ Stunden Online Onboarding
8 Wochen tägliche Dyaden-Praxis
8 wöchentliche Online-Coachings
in Deutscher Sprache

In Kooperation mit

2B HEART
TO BUSINESS

TS

Tania Singer

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 kennenlernen
- Unterscheidung zwischen empathischem und mitfühlendem Zuhören
- Soziale Verbundenheit und Erweiterung der sozialen Netzwerke
- Toleranz, globales Mitgefühl und geteilte Menschlichkeit



COACHINGS MIT JULIA DARBINJAN

- Julia Darbinjan, MBSR-Lehrerin, Systemische Therapeutin (SG), EFT Paartherapeutin, Dipl. Kunsttherapeutin (FH).
- Als zertifizierte MBSR-Lehrerin leitet Julia regelmäßig Achtsamkeitskurse, gibt Trainings und begleitet im Edu:Social Projekt das Dyadentraining.
- Daneben arbeitet sie als Paartherapeutin und Beraterin in eigener Praxis. Sie unterstützt Menschen dabei, eigene und interpersonelle Prozesse zu erforschen - und mit sich und anderen in guten Beziehungen zu sein.

<http://www.dresden-mbsr.de>
<http://www.julia-darbinjan.de>

30+ JAHRE FORSCHUNG

ALS BASIS VON RECONNECT!

Das ReConnect! Online und alle anderen ReConnect! Programme basieren auf über 30+ Jahren wissenschaftlicher Forschung von Prof. Dr. Tania Singer. Sie schöpfen von den Erkenntnissen aus groß angelegten mentalen Trainingsstudien, dem ReSource-, dem CovSocial-, sowie dem Edu:Social School und HealthCare Projekt. Mehr als 100+ wissenschaftliche Publikationen belegen, dass diese Programme nicht nur soziale Fähigkeiten wie Empathie und Mitgefühl, sondern auch Resilienz und mentale Gesundheit fördern können (Details siehe www.taniasinger.de und www.tsi-reconnect.com).



Prof. Dr. Tania Singer

IHRE RECONNECT! ONLINE REISE

Das 10-wöchige Dyadenprogramm beginnt mit zwei 1 ½ stündigen Online-Onboarding Sitzungen mit Julia Darbinjan, bequem von zuhause.

Die Einführung beinhaltet sowohl den wissenschaftlichen Hintergrund als auch eine Einführung in die Dyadenarbeit mit ihren Rahmenbedingungen und erste Möglichkeiten, diese unter Supervision zu üben. Sie lernen auch den Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl und die verschiedenen Arten des Zuhörens kennen.



Online Kick-Off bequem von zuhause

8 WOCHEN DYADENTRAINING UND ONLINE COACHINGSITZUNGEN

Nach den zwei Online Onboarding Sitzungen führen Sie über 8 Wochen täglich 13-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 Dyadenlehrerin, Julia Darbinjan, begleitet Sie in diesen 8 Wochen in 8 wöchentlichen 1,5-stündigen Online Coachingsitzungen, um das Gelernte zu vertiefen. Die genauen Termine für die Coaching Sitzungen finden Sie im Abschnitt "Alles im Überblick".



tägliche Telefon-Dyaden

KOSTEN

EUR 450,- zuzüglich länderspezifischer gesetzlicher Mehrwertsteuer. Für in Deutschland ansässige UnternehmerInnen gilt das Reverse Charge Verfahren.

ALLES IM ÜBERBLICK

2x 1 ½ Stunden Online Onboarding Sessions
8 Wochen tägliche Dyaden-Praxis per Telefon
8 wöchentliche Online-Coachings



Julia Darbinjan

Termine

- 1. Onboarding 13.05 - 18:00-19:30
- 2. Onboarding 20.05 - 18:00-19:30

- 1. Termin 27.05 - 18:00-19:30
- 2. Termin 03.06 - 18:00-19:30
- 3. Termin 10.06 - 18:00-19:30
- 4. Termin 17.06 - 18:00-19:30
- 5. Termin 24.06 - 18:00-19:30
- 6. Termin 01.07 - 18:00-19:30
- 7. Termin 08.07 - 18:00-19:30
- 8. Termin 15.07 - 18:00-19:30

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



Tania Singer