



CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.



CC BY 4.0 DEED
Attribution 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Schulungskurs für Mütter

- Empathie & soziale Kompetenz -

Ziele des Workshops



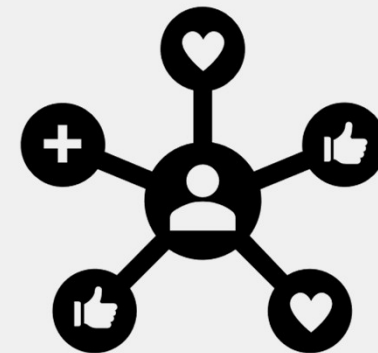
- ✓ Empathie als soziale Stärke erkennen
- ✓ Soziale Kompetenz im Alltag bewusst einsetzen
- ✓ Kommunikation & Verständnis fördern
- ✓ Austausch & persönliche Entwicklung

Was ist Empathie?

- Die Fähigkeit sich in andere hineinzuversetzen
- Gefühle & Perspektiven anderer wahrnehmen
- Nicht: Mitleid – sondern Mitgefühl & Verständnis
- **Kognitive Empathie:** Denken verstehen
- **Emotionale Empathie:** Gefühle nachempfinden
- **Mitfühlende Empathie:** Unterstützend handeln

Was ist soziale Kompetenz?

- Angemessenes Verhalten im Kontakt mit anderen
- Zuhören, sich mitteilen, Konflikte lösen
- Respekt, Rücksichtnahme, Teamfähigkeit



Grundlagen von „Empathie & sozialer Kompetenz“

A) Die Empathie

- Einfühlungsvermögen
- Emotionale Resonanz
- Unterstützung & Mitgefühl

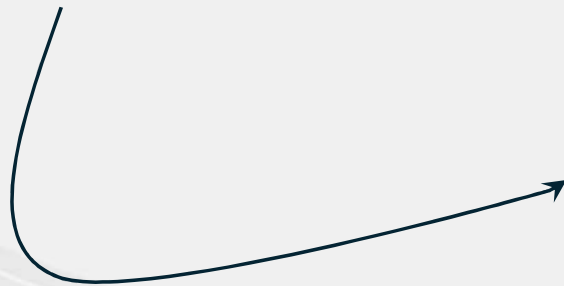
- Fördert Beziehungen & Vertrauen durch aktives Zuhören
- Reduziert Konflikte
- Stärkt Gemeinschaft & Zusammenarbeit
- Kindererziehung & Partnerschaft
„Ich sehe, dass du gerade ... fühlst“

Grundlagen von „Empathie & sozialer Kompetenz“

B) Die soziale Kompetenz

- Kommunikationsfähigkeit
- Konfliktlösung
- Beziehungsmanagement

- Effektive, (non-)verbale, empathische Kommunikation
- Konstruktive, akzeptable Lösungen
- Ausbau positiver Beziehungen, Teamfähigkeit



Übung: Perspektivwechsel

- Situation: Ein Kind wirft etwas wütend und mit Absicht auf den Boden.
 - Wie fühlst Du Dich?
 - Wie könnte das Kind sich fühlen?
 - Was wäre eine einfühlsame Reaktion?

Soziale Kompetenz im Alltag

- Konflikte mit Kindern, Partnern, oder Kolleg:innen
- Rolle als Vorbild
- Fairness, Geduld, Klarheit

Gruppenaustausch

„Wann hast Du Dich besonders verstanden gefühlt?“
„Wann war es schwer, empathisch zu reagieren?“

Alltagstipps

- Bewusst zuhören
- Gefühle benennen (eigene & fremde)
- Feedback wertschätzend geben
- Eigene Grenzen erkennen

Abschluss

- Was nehme ich mit?
- Wo will ich meine sozialen Kompetenzen weiterentwickeln?

DANKE!