

Komplexität gesund begegnen

Kraftvoll im Umgang mit kritischen Situationen

Unser Arbeitsalltag wird häufig von ständiger Erreichbarkeit und dem Managen von einer Vielfalt von Tätigkeiten beherrscht. Dies bedeutet für einige von uns nachlassende Konzentration, Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit oder sogar ein erhöhtes Krankheitsrisiko.

Nehmen Sie für sich aktive Auszeiten, um sich zu fokussieren, zu entschleunigen, damit Sie anschließend mit einem gestärkten Selbst ihren Alltag managen. Achtsamkeit heißt, sich in einer komplexen, überreizten Welt auf sich selbst zu besinnen. Achtsamkeit fördert unsere emotionale Intelligenz und schafft Raum für Innovation und Konzentration.

Ziele und Inhalte:

Innere Haltung

- * Zusammenhänge von Körperhaltung und innerer Haltung
- * Die innere Klarheit ist das Leitbild für mein Tun
- * Sechs Dimensionen meiner Persönlichkeit

Körperwahrnehmung

- * Meine körperlichen fünf Richtlinien der Handlungsweisen
- * Verspannungen auf der Spur
- * Wahrnehmung schaffen durch Achtsamkeit

Achtsamkeit im Umgang mit...

- * Negativen Emotionen (Wut, Angst...)
- * Stressigen Situationen (Präsentationen, Verhandlungen...)
- * Mangelnder Konzentration auf das Wesentliche (Zuhören, Zeitmanagement...)

Achtsamkeit im Umgang mit...

- * Einsatz effektiver Körper-, Atem- und Bewegungsübungen
- * Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz)

Mein Angebot:

- * 2 Tage Intensiv-Training
- * Maximal 8 TeilnehmerInnen
- * Gute Arbeitsatmosphäre
- * Ansprechendes Ambiente

Ihr Mehrwert:

- * Effektive Techniken für Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden
- * Zeit für Eigenwahrnehmung und Reflexion
- * Übungsdokumentationen

Methoden:

Im Training stehen die Selbstwahrnehmung, Reflexion, Körper-, Wahrnehmungs-, Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen im Vordergrund.