



Gelassenheit gewinnt In Balance mit Achtsamkeit

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende aller Ebenen

Teilnehmende

Mitarbeitende aller Ebenen

Essenz

Die Teilnehmer erfahren in diesem Seminar was Achtsamkeit ist und wie sie sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Sie lernen Übungen kennen, um mehr Achtsamkeit und souveräne Gelassenheit zu erreichen und erhalten praxistaugliche Tipps, wie sie diese in ihrem Arbeitsalltag umsetzen können.

Methodik

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Impulsvorträge, Austausch im Plenum, Reflexionsübungen.

Module

120 Minuten

Seminarinhalt

- Body-Scan
- Atemübungen
- Mikro-Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Eigenwahrnehmung schärfen
- Sich regulieren und zentrieren