



Achtsamkeit

Im Impulsvortrag „Achtsamkeit“ erfahren die Teilnehmenden Anregungen für die Wahrnehmung Ihres eigenen Befindens, stärken Ihre psychische Widerstandskraft und finden zu mehr Selbstfürsorge und Gelassenheit, um souverän mit Herausforderungen umgehen zu können.

Inhalte

- Einführung in das Thema „Achtsamkeit“. Z.B. Was ist Achtsamkeit und warum ist sie so wichtig? Was hat Achtsamkeit mit Resilienz zu tun? Resilienz als Kernkompetenz, nicht nur bei der Führung von Mitarbeitern.
- „Wie resilient sind Sie mit sich wirklich?“, mit dem Ziel, die persönlichen Faktoren im Umgang mit sich selbst zu stärken. Hier steht ein Angebot an Übungen (Auswahl aus ca 100 verschiedenen Übungen) zur Verfügung. Diese Übungen werden individuell je nach Verlauf angeboten.

Methoden im Seminar

- Impulsvortrag und moderierte Diskussion
- Übungen für die tägliche Praxis, um die Widerstandskraft zu stärken

Referentin:

Mehr über Steffi Mühlbauer und ihre Seminare erfahren Sie auf ihrer Webseite [Training4Office](#).