

Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit - Innere Ruhe und Kraft gewinnen – für bewegte Zeiten

ARK-26-dod

Zielgruppe

Personen, die durch Methoden der Selbstführung mehr innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit entwickeln wollen

Ihr Nutzen

Sie

- ✓ lernen besser „abzuschalten“ und Kraft zu sammeln
- ✓ können ruhiger und gelassener herausfordernde Situationen meistern
- ✓ bauen Ihre Fähigkeit, konzentriert und aufmerksam zu bleiben, aus
- ✓ können Entscheidungen klarer treffen
- ✓ erkennen hinderliche und förderliche eigene Verhaltensmuster
- ✓ bauen Ihre Resilienz und Vitalität aus
- ✓ kennen Techniken, um aus „Hamsterrad“ und „Gedankenkarussell“ auszusteigen
- ✓ gehen bewusster mit ihrer Kraft um und setzen auf gute Weise Grenzen.
- ✓ erlernen alltagsnahe Schritte für innere Ruhe durch Reizreduktion
- ✓ erhalten konkrete Übungen und Anleitungen für Ihren (Arbeits-)Alltag

Inhalt

- ✓ Meditation und Achtsamkeitsübungen
- ✓ Kraftquellen, Ressourcen bewusster nutzen
- ✓ Erproben von individuell passenden Alltagsübungen
- ✓ Körperliche und mentale Techniken für mehr innere Ruhe und Kraft
- ✓ Denkmuster und innere (Körper-)Signale bewusster wahrnehmen und nutzbar machen
- ✓ Prioritäten überprüfen und eventuell neu setzen
- ✓ Innehalten – Selbstregulierung im Alltag
- ✓ „Aus der Mitte“ entscheiden
- ✓ Die angemessene Balance zwischen Beruf und Privat
- ✓ Selbstwirksamkeit erhöhen

Hinweis

Bitte bringen Sie zum Seminar eine Decke mit.



Termin



Ort



Preis

1.110,00 €



Ansprechpartner

Bettina Pfeifer

08461/650-1336

bettina.pfeifer@abg-bayern.de

Anke Gabler

08461/650-1308

anke.gabler@abg-bayern.de

Buchen