

Achtsamkeit – Strategie für innere Stärke und Stressbewältigung.

„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“

(Wilhelm Busch)

Die heutige und zukünftige Arbeitswelt verlangt von uns, sich den Veränderungen zu stellen und diese zu meistern, damit Neues entstehen kann. Dabei ist es notwendig, sich seiner Stärken und Ressourcen bewusst zu sein.

Von unseren tagtäglich über unsere Sinnesorgane aufgenommen Informationen nehmen wir ca. 10 % BEWUSST wahr. Alle übrigen Informationen setzen sich damit unbewusst und ungefiltert in unserem Körper fest. Übersetzt bedeutet das, dass wir ein Zehntel unserer Wahrnehmung beeinflussen und damit die Entscheidung für diese Dinge BEWUSST treffen. Vom überwiegenden Teil also, werden

wir unbewusst gesteuert. Dadurch kann Stress entstehen, was sich negativ auf unsere Gesundheit und unser Verhalten auswirkt.

Mit Achtsamkeit lernen wir ganz im gegenwärtigen Augenblick zu sein und den Moment in seiner ganzen Form wahrzunehmen. Durch Achtsamkeit entdecken wir Stressauslöser, werden dadurch effektiver und gelangen zu einer bewussteren Life-Balance. Mit Bewegung und der Kraft der Natur unterstützen wir zusätzlich das gesundheitliche Fundament unseres Körpers.

Inhalte

- The Sound Of Silence – die Stille wahrnehmen. Erleben Sie die Wechselwirkung der inneren und äußeren Ruhe auf Ihren Körper. Was passiert im Außen, wenn im Innen Ruhe entsteht und was entsteht im Innen, wenn im Außen Ruhe herrscht?
- Den Blickwinkel verändern – sich auf die Wiese des „Anderen“ begeben. Achtsame Kommunikation ist die Grundlage für ein besseres Verständnis für sich und andere. Wie können Sie andere Sichtweisen verstehen und somit auch Begleiter für Ihren eigenen Weg bekommen?
- Die Früchte des Lebens – das Gute beibehalten. Ihre persönlichen Ressourcen sind die Triebfeder für Ihre innere Stärke und Gesundheit. Welches sind Ihre „Früchte des Lebens“ und wie wirken sich diese auf Ihre gesamte Umwelt aus?
- Gewohnheiten verändern – die Langsamkeit als Erfolgsfaktor. Die bewusste Wahrnehmung Ihrer Gewohnheiten zu beobachten, ist der Schlüssel, um neue Wege zu gehen. Wie wirkt sich die Langsamkeit auf Ihren persönlichen Erfolg neuer Gewohnheiten aus?
- Die Philosophie „Bewusst(er)leben“ – der Umsetzungsanker. Was Sie erleben, werden Sie bewusst aufnehmen. Sie reflektieren diese Erlebnisse und nehmen sich bewusst vor, diese in Ihren persönlichen und beruflichen Alltag zu integrieren. Wollen Sie BEWUSST(ER)LEBEN?

Interessant für

- Menschen, die bewusster und achtsamer leben und damit mehr Lebensqualität erreichen möchten
- Jahresauftaktveranstaltung für Führungskräfte oder einzelne Teams
- Als Erlebnis „Team-Tag“
- Als Incentive-Veranstaltung mit wertvollen Trainingsinhalten

Dauer

Donnerstag 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Teilnehmer

Mindestens 8, maximal 12 Teilnehmer

Veranstaltungsort

Karlsruhe, in der Natur

Seminargebühr

370 Euro pro Teilnehmer. Die Kosten für die Verpflegung übernimmt die Bankenkooperation.

Trainer

Gunther Reber

Termin

04.07.2019