

Achtsamkeit – Salutogenese - Erfolg

In einer Welt in der in Nano Sekunden Informationen verbreitet werden, und Menschen fast ausschließlich nach ihrer Leistung beurteilt werden, verlieren immer mehr den Bezug zu sich selbst und anderen.

Die Orientierung der Menschen erfolgt an der breiten Masse und digitale Überinformation macht uns zu „**Medienautisten**“.

Wir ertrinken in Informationen und Anforderungen und verschenken damit unsere wertvollsten Gaben, die wir ganz ohne Smartphone, www. und soziale Medien besitzen.

Die Abhängigkeit von der Meinung wildfremder Menschen mit Like oder „Gefällt mir“, macht oft krank und setzt unter Druck.

Achtsamkeit ist die Rückkehr zu uns selbst und unseren Stärken.

Achtsamkeit macht uns erfolgreich, frei und erhält gesund.

Die 7 Kräfte der Achtsamkeit

1. Akzeptanz
2. Geist des Anfängers bewahren
3. Geduld
4. Nicht beurteilen
5. Nicht Streben
6. Nicht Anhaften
7. Vertrauen

Inhalte

- Achtsamkeit im eigenen Tun und wahr nehmen
- Achtsamkeit in der Führung
- Achtsamkeit und Erfolg
- Fokussing
- Individuelles Salutogenese Konzept entwickeln
- Stärkung von Wahrnehmung, Selektion und Selbstvertrauen
- Vertrauen in mich und andere
- Verzicht auf elektronische Helfer

Ziel

In 7 Modulen die Anwendbarkeit und den Nutzen von Achtsamkeit in persönlichem und beruflichem Alltag erfahren und erproben.

„Erkenne dich selbst.“ Sokrates.... und dein Gegenüber😊

Methoden

- Praktische Übungen und Outdoor
- Fallbeispiele
- Gruppenarbeit
- Input Trainer
- Meditation
- Positive Psychologie
- Wahrnehmung und Übungen in der Natur

COM-INSTITUT
Sabine Hengst



Wir machen Kommunikation zu
Ihrem größten Erfolgsfaktor

Seminardauer je 1 Tag
Zeit: 10-17 Uhr
Ort: Meißen/ Käbschütz

Termine: 1. Termin 27.04.2019
Folgetermine in Abstimmung mit
der gesamten Gruppe!

Kosten: 159,-€ pro Termin

Inkl. Handout
Teilnahme Zertifikat nach allen
Modulen.

Mehr Informationen vorab, gern
in einem persönlichen Gespräch!