



In 9 Abenden zu mehr Achtsamkeit

Sie möchten das Thema Achtsamkeit nachhaltig in Ihrem Alltag verankern?

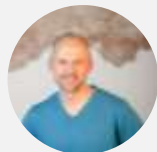
Dann ist unser Trainingsformat die passende Unterstützung: Über einen Zeitraum von 10 Wochen tauchen Sie immer tiefer in die Methoden der Achtsamkeit ein und profitieren von der Reflexion mit Ihrer Lerngruppe und den gemeinsam gemachten Erfahrungen.

Sie reflektieren Ihre eigenen Stressdynamiken, trainieren Ihre persönliche Resilienz, emotionale Intelligenz und stärken Ihr (Selbst-)Mitgefühl.

Alles zusammen: wertvolle Ressourcen für die Arbeitswelt von heute und morgen.

Als „Follow-Up“ bzw. als Ergänzung zu diesem Trainingsformat empfehlen wir Ihnen unser Angebot „Reflexion in Stille“.

Trainer & Coach
Dennis Evers



Inhalte

Grundlagen

1. Abend: Selbststeuerung, Automatismen & Atemfokussierung
2. Abend: Stressdynamik und Stressbewältigung durch Achtsamkeit
3. Abend: Impuls „From Business to Being“
4. Abend: Emotionale Intelligenz und (Selbst-)Mitgefühl

Aufbau und Vertiefung

5. Abend: Erfahrungsaustausch und Vertiefung
6. Abend: Achtsame Kommunikation Teil 1
7. Abend: Achtsame Kommunikation Teil 2

Follow-Up

8. Abend: Vertiefung und Selbstreflexion
9. Abend: Vertiefung und Selbstreflexion

Methoden

- Inquiries zur Selbstreflexion
- Meditation
- Körperarbeit
- Arbeit mit der Bedürfnislandschaft
- Achtsame Kommunikation
- Awareness-Training

9 Termine
à 2,5 Stunden
Preis auf
Anfrage