

Achtsamkeit – Wie erreiche ich diesen wertfreien, kontemplativen Zustand im Hier und Jetzt?

Inhalt und Ziele

In unserer abendländischen Kultur besteht die Tendenz, die Realität und unser Leben sehr stark mit dem Verstand zu erfassen. Dahinter steckt nicht zuletzt unsere «aristotelische Erziehung». Das Paradigma der Logik hat dabei einen zentralen Stellenwert. Mit unseren Achtsamkeitsseminaren wollen wir genau diesem Verhalten entgegensteuern und die Teilnehmenden darauf sensibilisieren, wieder dem eigenen Gefühl Raum zu lassen und sich selber besser zuzuhören. Obwohl noch vor einigen Jahren als esoterisch belächelt, ist die Achtsamkeit heute Bestandteil jedes modernen, innovativen Unternehmens. Kein Wunder, denn ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen gegenüber mindert Stress, fördert Konzentration und Kreativität und führt zu höherer Zufriedenheit und Produktivität. Die Teilnehmenden unserer Seminare erhalten vertiefte Einblicke in die Funktionsweise der Achtsamkeit und lernen mittels Atem- und Meditationstechniken diesen wertfreien, kontemplativen Zustand im Hier und Jetzt zu erleben.

Achtsamkeit wird unter folgenden Aspekten beleuchtet:

- Emotion
- Glaubenssätze/Believes
- Führungsverhalten/Leadership
- Resilienz
- Kommunikation
- Neurobiologie

Techniken und Übungen, die den Körper miteinbeziehen

- Breath, Meditation
- Centering, Balancing
- Empowerment

Leitung

Psycholog:in mit mehrjähriger Berufserfahrung als Trainer:in und Berater:in



Lyra

Dauer

- Impulsvortrag 1 h: Theorie
- Workshop 2 h: Theorie & Praxis
- Training 4 h: Theorie, Praxis & Erfahrung

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeitende, Auszubildende

