

Stressbewältigung@it's best

Kraft und Gelassenheit durch Achtsamkeit

Der Herbst ist da und die Tage werden wieder kürzer – nur der Stress wird nicht weniger☺. Mit großen Schritten gehen wir auf Weihnachten zu und es gibt da noch soo viel, dass wir bis zum Jahresende erledigen wollen / müssen. Unsere Gedanken kreisen permanent im Kopf – Ein – und Durchschlafen fällt schwer und das geht auf Kosten unserer Gesundheit. Die Tage dürften mal wieder lieber 24 Stunden und mehr haben um alles zu schaffen!!!

Wie aber klappt es mit den 24 Stunden aus zu kommen und dabei auch noch gesund und zufrieden zu bleiben?

Mit unserem 8 Wochen- Online Kurs lernen Sie die kraftvolle Wirkung der Achtsamkeit kennen. Sie erleben Schritt für Schritt – Übung für Übung, wie 24 Stunden gut ausreichen, um gelassen und bewusst die für Sie wirklich wichtigen Dinge zu erledigen. Denn Achtsamkeit ist die wirkungsvolle Methode, mit der Sie wieder lernen, im „Hier und Jetzt“ zu sein. Sie können bewusster leben, klarer entscheiden und sind damit weniger stressanfällig. Viele Kursteilnehmer berichten, dass sie gelassener mit den Herausforderungen in ihrem Leben umgehen und dadurch zufriedener sind. Und gleichzeitig erzählen sie, dass sie viel mehr von den Dingen tun, die sie tun wollen und manchmal halt auch tun müssen☺.

In 8-Wochen zu Ihrem achtsamen und leistungsstarken Leben:

Ziele

- ✓ Achtsamkeit als eine Haltung im beruflichen und privaten Kontext kennenlernen
- ✓ Verbesserung der Aufmerksamkeitsprozesse und deren Steuerung
- ✓ Belastende Reaktionsweisen erkennen und lernen, bewusst aus dem „Autopiloten“ auszusteigen
- ✓ Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- ✓ Stressfallen erkennen und energieraubende Prozesse beenden
- ✓ Gesundheitsfördernde Wirkung der Achtsamkeit – ein veränderter Umgang mit Stress auslösenden Situationen reduziert psychosomatische Symptome
- ✓ Die Fähigkeit zu trainieren und diese zu verbessern und auch in belastenden Momenten aktiv und bewusst zu entspannen
- ✓ Etablierung einer steten Übungspraxis sowohl für den Arbeitsplatz als auch für zu Hause

Inhalt

- Woche 1: Einführung in die Achtsamkeit
- Woche 2: Wahrnehmen und kreatives Reagieren
- Woche 3: Kraft und Freude der Präsenz
- Woche 4: Gelassener im Stress
- Woche 5: Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken
- Woche 6: Besser mit schwierigen Gefühlen und Situationen umgehen und bewusst entscheiden
- Woche 7: Achtsame freundliche Haltung mir gegenüber und gegenüber anderen Menschen
- Woche 8: Der Beginn vom Rest meines Lebens

Herbstedition

Zielgruppe

Menschen, die glücklich und gesund lebend Ihre Ziele verwirklichen möchten – privat / beruflich

Kurs-Leistungen

- 8 x 1 ½ Stunden als Online-Kurs
- Vor-/ Nachgespräche je ½ Stunde mit der Trainerin (Telefon / Skype)
- Arbeitsmaterial (Arbeitsblätter / Workbook, CD mit Anleitungen)
- PDF und Video jeder Kurseinheit

Preise auf Anfrage

€ 463,00 zzgl. MwSt.

Termine

jeweils Montag 17.10.- 05.12.2016

a) 7.00 – 8.30 Uhr

b) 18.00 – 19.30 Uhr

Kursleitung

Ute Pulver

Methode

Aktives Onlinetraining mit fachlichem Input auf Grundlage aktueller wissenschaftl. Erkenntnisse in leicht verständlicher und spannender Art. Intensives Üben, Austausch über Erfahrungen und Selbstreflektion in den Zeiten zwischen den Treffen.

Online Training

Unser Online Training findet mit der Software von „Fraunhofer Spinn-off vitero GmbH“ statt. Die Teilnehmer sind innerhalb weniger Minuten „startklar“ und können sich voll auf den Trainingsinhalt und sich selber konzentrieren. Sie sind interaktiv in die Trainings einbezogen lernen und üben mit viel Freude.

Achtsamkeit:

Achtsamkeit ist eine Methode, die unsere Wahrnehmung auf leichte Art und Weise trainiert. Wissenschaftlich evaluierte Wirkung:

- Fördert Wahrnehmung und Resilienz
- Erhöht die Selbstwirksamkeit
- Verbessert den Umgang mit Stress, Krankheit und Schmerzen
- Mehr körperliche und geistige Lebensqualität
- Fördert die Gesundheit