

Ständig zwischen den Stühlen? Zentrierung statt Zerrissenheit Weniger ist mehr

Die vielfältigen Anforderungen im Berufs- und im Privatleben führen oft dazu, dass wir hin-und herspringen, von einer Verpflichtung zur nächsten, von einem Programmpunkt zum anderen. Hohe Ansprüche an uns selbst und der Wunsch, auch zwischenmenschliche Beziehungen nicht zu vernachlässigen, ergänzen die übervolle persönliche To-Do-Liste. Abhilfe schafft hier mitunter kein besseres Zeitmanagement, sondern ein anderes Bewusstsein.

In diesem Seminar setzen wir uns mit den Grundlagen der asiatischen Philosophie (d.h. Ausrichtung auf das eigene Bewusstsein, Gegenwartsbezogenheit, Achtsamkeit und Erwartungslosigkeit) auseinander, um sie individuell für unseren Alltag nutzbar zu machen.

Inhalte:

- Ansprüche, Erwartungen, Gewohnheiten und Enttäuschungen
- Energiepotentiale und einschränkende Verhaltensmuster
- Prioritätensetzung
- Achtsamkeitsübungen im Alltag
- Mehr innere Ruhe, mehr Entscheidungskraft, mehr Lebensfreude

Referentin:

Britta Pütz, Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH),
Darmstadt

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Vortrag mit 3 Stunden oder als Tagesseminar mit 6 - 7 Stunden gebucht werden.

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Vortrag: Mindestens 6 Teilnehmerinnen

Tagesseminar: Mindestens 6 bis maximal 14 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung :

Vortrag: Laptop, Beamer, Leinwand, je nach TN-Zahl

Tagesseminar: Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, 2-3 Metaplanwände,
Stühle im Stuhlkreis mit Tischen am Rand

Maximale Entfernung:

ca. 50km ab Darmstadt