

Bitte beachten:

Dieses Seminar richtete sich insbesondere an Teilzeitkräfte, da er vormittags von 9.00 – 13.00 stattfindet!

Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit in Beruf und Alltag mit Achtsamkeit, Yoga und Entspannung

Wege zu Ihrem Potenzial und Förderung der Selbstbestimmung in Zeiten wachsender Anforderungen im beruflichen und familiären Alltag

Kaum etwas ist so belastend für die Gesundheit wie dauerhafte Überlastung und Unzufriedenheit. Die Frage, ob das eigene Leben mit den eigenen Sehnsüchten sowohl im privaten wie im beruflichen Bereich übereinstimmt, treibt immer mehr Menschen um und macht sie mitunter nicht nur unzufrieden, sondern sogar krank. Dabei sind es nicht nur die äußeren Umstände, die das eigene Leben bestimmen, sondern insbesondere die innere Haltung, heute als Mindset bezeichnet.

Lernen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten zur Selbstwirksamkeit besser kennen und nutzen. Finden Sie heraus, wie sie Leben und Arbeit so gestalten können, dass Sie das Gefühl haben, am richtigen Ort zu sein. Definieren Sie Ihre Potenziale und setzen diese dort ein, wo sie gebraucht werden. Verstehen Sie besser, wie Sie Ihre Gedanken, Gefühle und (Körper-)Sprache wirksam regulieren können, um nicht fremd- sondern selbstbestimmt ihr Leben zu leben.

Mit Methoden zur Selbstreflexion und -wahrnehmung finden Sie mehr Selbstsicherheit, Gelassenheit und inneren Frieden. Mit dieser selbst-bewussten Haltung können Sie die täglichen Anforderungen souveräner meistern, sich besser abgrenzen und Ihre Bedürfnisse wertschätzend kommunizieren.

Mit leichten Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, Meditation und weiteren Achtsamkeitsmethoden werden Ressourcen und Potenziale aktiviert, um die eigenen Widerstandskräfte zu stärken und zugleich entspannter und vitaler durchs Leben zu gehen. Ergänzend gibt es Übungen zur Körperwahrnehmung, Kurzvorträge und -videos zur Einführung in die Thematik, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussions- und Reflexionsrunden im Plenum.