

Angebote für MitarbeiterInnen

Gesund durch Achtsamkeit

wirksame Selbsthilfe gegen Stress für MitarbeiterInnen

"Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden." (Thich Nhat Hanh)



Ziel:

Durch das Erlernen verschiedener Achtsamkeitsübungen werden negative Handlungs- und Körpergewohnheiten erkannt und die Fähigkeit erworben, Stresssituationen positiv zu beeinflussen. Die positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen auf Leistungsfreude, Gesundheit und emotionaler Ausgeglichenheit ist mittlerweile durch Studien vielfach erwiesen worden.

Inhalte:

- o Grundlagen und Wirkung von Achtsamkeit inkl. wissenschaftlicher Hintergründe
- o Einführung in einige Achtsamkeitsübungen: Atemübungen, Gehmeditation, Sitzmeditation, Bewegungsübungen aus Kinesiologie und Yoga und dabei
 - verschiedene Schichten der Erfahrung und des Erlebens kennenlernen
 - einschränkende Gewohnheiten ermitteln und aus der Stressspirale aussteigen
 - Körperwahrnehmung erhöhen, Sinne und Aufmerksamkeit schärfen
 - entspannen, abschalten und den Geist beruhigen

Dauer: Als Kurs zu 10 Einheiten zu je 1,5 h oder als 1,5 Tagesseminar buchbar

Emotion in Motion

Selbstregulation von Emotionen

„Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll“ (J.W. von Goethe)



Ziel:

Gefühle sind universell, lebensnotwendig und Grundlage menschlicher Beziehungen und dennoch fällt uns der richtige Umgang mit ihnen oft schwer. Die eigenen Gefühlsmuster erkennen, aus unerwünschten Emotionen aussteigen, gewünschte Emotionen herstellen und emotionale Ausgeglichenheit erzielen.

Inhalte:

- o Biologie der Gefühle – warum wir fühlen was wir fühlen
- o Die 6 Dimensionen der emotionalen Stile nach Richard Davidson
- o Den persönlichen emotionalen Stil ermitteln
- o Gefühle, die krank machen versus Gefühle die gesund machen
- o Strategien zum Umgang mit Konflikten und aufkommenden negativen Gefühlen
- o Empathie und Mitgefühl, die Grundlage erfolgreicher Beziehungen
- o Übungen zur Stärkung positiver Gefühle – die heilende Kraft von Freude und Wertschätzung

Dauer: 2 Tage