

## Entspannt & Achtsam durch den (Arbeits-)Alltag



[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/11/08/00/thoughtful-2840239\\_1280.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/11/08/00/thoughtful-2840239_1280.jpg)

IN GROUP TRAINING

## Entspannt & Achtsam durch den (Arbeits-)Alltag



*Format & Dauer:* Interaktives Seminar in Präsenz oder online über 1 oder 2 Tage  
auch als Impulsvortrag mit vertiefender Übung möglich (ab 3 Std)  
*Zielgruppe:* für alle Mitarbeiter\*innen und Menschen mit Interesse Achtsamkeit  
*Seminarsprache:* deutsch oder englisch

Gefragt nach dem Geheimnis seines sehr hohen und zufriedenen Alters antwortet ein Mann: "Ich ärgere und streite mich nicht." Darauf der Fragende entrüstet: "Das kann ja wohl nicht alles sein!" Die weise Antwort: "Wahrscheinlich haben Sie recht."

In diesem Sinne wollen wir in unserem Seminar der Frage nachgehen, warum uns diese Gelassenheit im (Arbeits-)Alltag oft fehlt und manche Situationen, Formulierungen oder Personen uns in kürzester Zeit sehr ärgerlich machen können. Wie können wir mehr Achtsamkeit und Gelassenheit im Arbeitsalltag entwickeln und Ärgerzeiten zugunsten effektiverer Kooperation verkürzen?

Der achtsame Umgang mit sich selbst bedeutet, immer wieder einen Schritt zurückzutreten, sich selbst und die Umwelt wahrzunehmen und bewusst Entscheidungen zu treffen – auch ganz kleine, z.B. ob jetzt eine Pause nicht wirklich wichtig und möglich wäre. Im Seminar experimentieren wir mit Kommunikations-Strategien aus der Gewaltfreien Kommunikation (gfk), der Akzeptanz-Commitment-Therapie (ACT) und Techniken aus dem Yoga, die Körper, Geist und Seele dabei unterstützen, innerlich Distanz zu unangenehmen Situationen zu wahren und mehr achtsame Lebensfreude zu entwickeln.

IN GROUP TRAINING