

## Achtsam durch den Tag - Workshop

### Ziele des Workshops:

- Sensibilisierung und Wahrnehmung eigener stressverstärkender Verhaltensmuster
- Etablierung neuer Verhaltensstrategien zum Stressabbau und Erlernen alltagstauglicher Entspannungsstrategien



### Inhalte

Wie erhalten wir uns genügend Zeit zum Denken, Wahrnehmen und Reflektieren in dieser schnellen und datenvollen Zeit?

Eine Kompetenz, die wir benötigen, um klar und konzentriert den Tag zu meistern, ist der achtsame Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen.

Durch achtsame Reflexion behalten wir den nötigen Abstand, die Weitsicht und die Urteilskraft für solide Entscheidungen und innovative Ideen.

Dieser Workshop vermittelt folgende Inhalte:

- Wieviel Einfluss haben unsere Gedanken auf uns?
- Selbstwahrnehmung und Reflexion
- Innerer Kritiker vs. Innerer Coach
- Gedanken, Gefühle und Bewertungen
- Im Augenblick verweilen - praktische Übungen für den Alltag

### Angebot

Workshop

Max. TN: 12-15 Personen

Min. TN: 8 Personen

### Dozent

Jessica Schüssler - Mindful Training  
Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Yogalehrerin  
Rücken- und Entspannungstrainerin  
Pilatestrainerin, NLP Practitioner Coach,  
Lebe Balance Achtsamkeitstrainer

### Organisation

Beamer, Leinwand, Flipchart sollte im Veranstaltungsort vorhanden sein

Dauer: 1,5 Stunden

