

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit (Mindfulness) ist ein Megatrend geworden. Sie soll uns helfen, zu mehr Klarheit und Gelassenheit zu kommen. Von Kritikern wird sie entweder als Mittel zur weiteren Selbstoptimierung interpretiert, oder als "Esoterischer Klimbim" abgetan. Beides wird diesem Thema nicht gerecht.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, loslassen zu können, um eine offene Wahrnehmung zu behalten, auch in stressigen Momenten. Es geht darum, aufmerksam zu sein, was gerade geschieht, ohne es sofort zu bewerten. Achtsamkeit ist deshalb eher eine Kompetenz, als ein psychischer Momentzustand.

Ort

deloop management consulting, Welfenstr. 15,
70736 Fellbach

Zeit

17. September 2019, 18.30 – 21.00 Uhr mit
anschließender Gelegenheit zum Netzwerken

Referent

Jürgen Hildebrand in Begleitung von Dietmar Simon

Anmeldung

Anmeldung mit Name, Firma und Anzahl der Teilnehmer
bis 02.09.2019 per Mail an: info@deloop.de

Kosten

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung – inclusive
kleinem Imbiss – ist kostenlos, Sie sind unser Gast.

AFTER WORK SHOP am 17. September 2019

Mit Achtsamkeit sich selbst und andere führen

Wir laden Sie dazu ein, den Megatrend
Achtsamkeit kennenzulernen und erste,
eigene Erfahrungen zu sammeln.



Einladung zum After Work Shop

Am 17. September 2019
18:30 – 21:00 Uhr

Inhalt

In unserem Workshop erfahren Sie

- Was ist Achtsamkeit
- Theorie und Übungen
- Achtsamkeit und Leadership
- Selbststeuerung als Basis
- Wie entwickle und trainiere ich Achtsamkeit
- formelle Achtsamkeitsübungen
- informelle Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeit im Alltag und im Büro

Ziele

Erste Übungen der Achtsamkeit werden kennengelernt
und geübt.

In unserem Workshop erfahren Sie, wie Sie selbst
Elemente der Achtsamkeit in Ihren beruflichen Alltag
integrieren können.

Von den Inhalten dieses After Work Shops profitieren
Sie persönlich und für Ihren beruflichen Alltag.

Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.deloop.de