

Achtsamkeit im Beruf – Mit sich, Kollegen und Aufgaben im Flow sein

Workshop für mehr Gelassenheit

NEU

Kennen Sie das Gefühl, dass die Arbeit Ihnen über den Kopf wächst? Einfach mehr ansteht, als Sie denken, bewältigen zu können? Die Aufgaben wachsen, die Arbeitszeit bleibt gleich? Sie fühlen sich erschöpft, sind emotional unausgeglichen, werden vielleicht krank. Sie sind immer häufiger genervt von Kollegen, das Arbeitsklima ist belastend. Lernen Sie in diesem Workshop achtsam mit sich und Ihren Ressourcen umzugehen. Sie erlernen Techniken, die Sie jederzeit durchführen können, um zurück in Ihren Flow zu kommen und Sie meistern spielerisch Ihre Aufgaben.



Britta Halusa

Inhalt

Die 7 universellen Gesetze in der Anwendung in Ihrem Alltag

- Das Gesetz der Einheit
- Das Gesetz der Entsprechung
- Das Gesetz der Schwingung
- Das Gesetz der Dualität
- Das Gesetz des Rhythmus
- Das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Das Gesetz des Geschlechts

Der Kollege nervt mich! – Warum und wie gehe ich damit um?

- Spiegel wirken Wunder
- Reflexion, was hat das mit mir zu tun?
- Akzeptanz der Menschen, mit ihren eigenen Erfahrungen
- Verantwortung für Handlungen übernehmen – schuldfrei sein
- Achtung haben vor der Spezifikation des anderen
- Wertschätzung

Der Körper zeigt an, was er braucht

- Zeichen wahrnehmen
- Aktive Pausen einlegen in Entspannung
- Bewegungen, die die Energie zurückbringen
- Kaffee oder Bewegung - was ist es, was ich gerade brauche?

Seminarziele

- Sie erlernen Übungen und Techniken, um in jeder Situation bei sich zu bleiben und Ihre innerlichen Reserven immer wieder auffüllen zu können
- Sie verstehen die Ursachen, warum andere Menschen Sie vielleicht nerven und lernen Wege, damit konstruktiv umzugehen
- Sie lernen Techniken, um Menschen in ihrer Einzigartigkeit zu respektieren und den Mehrwert, den sie Ihnen bieten, zu schätzen

Zielgruppe

- Mitarbeiter, die sich verändern wollen, um zufrieden und erfüllt zu sein und dadurch auch den Workflow des Unternehmens zu verbessern

Termine

09.07.2020 München

10.00 - 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr

(inkl. Seminarverpflegung und Handout, zzgl. USt.)

EUR 249,00

PE.G.-Mitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstalter

PEG - DIE AKADEMIE
www.peg-dieakademie.de

