



Achtsamkeit-basiertes Coaching

die Tür geht nach INNEN auf



Inhalte:

- Achtsamkeitsübungen – damit ebnen Sie den Weg zu einem klaren und ungefilterten Blick auf sich selbst, und verbessern Ihr Selbst-Management.
- Durch die bewusste Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen und deren Zusammenspiel werden Ihnen Ihre inneren Muster bewusst.
- Durch die Achtsamkeitspraxis entwickeln und stärken Sie den inneren Beobachter und schaffen somit einen Raum zwischen Reiz - und Reaktion im Kontakt mit Mitarbeitern und Aufgaben
- Sie lernen mit den Themen, die anstehen, quasi zu atmen und mit Ihnen zu gehen wobei der gesamte Körper mit einbezogen wird und so ganzheitliche Erkenntnisse und wirksames Verhalten ermöglichen

Nutzen:

in sich ruhen

- Erkennen von Wegen der Selbstfürsorge
- Sie nehmen sehr viel mehr wahr von sich und ihrer Umwelt
- Sie steuern den Umgang mit Ihren Gedanken und Gefühlen
- Effektiv und gelassen arbeiten im Wechsel von TUN und Innehalten
- Stärkung des achtsamen Zuhörens und Sprechens
- Förderung einer wertschätzenden Teamfähigkeit
- Entfaltung Ihrer Potentiale, wie Kreativität, Inspiration, Klarheit und Stärkung der Resilienz
- Entfaltung der Präsenzkompetenz und damit authentischeres Auftreten



Mindful Coaching – Ablauf

Nach einer ersten Analyse und Zielfestlegung lernen Sie, mit praktischen Achtsamkeitsübungen und Meditationen, wie Sie Ihre Wahrnehmungen verfeinern, Ihre Aufmerksamkeit steuern, präsent sind, mit Gedanken und Emotionen produktiv umgehen können. Sie erfahren die Praxis des Loslassens und des Innehaltens. Im Coaching wechseln wir beständig zwischen Achtsamkeits-Übungen, Gesprächen und Selbst-Reflexionen. Regelmäßige Präsenztreffen alle 4 Wochen und Telefoncoaching in der Zwischenzeit ermöglichen einen intensiven Lern- und Erfahrungsprozess für eine langfristige erfolgreiche Umsetzung und Implementierung der Achtsamkeitspraxis in den Berufsalltag.

Zielgruppe

- Führungskräfte und Mitarbeiter
- Personal- und Organisationsentwickler
- Gesundheitsbeauftragte



Was wir trainieren werden

- Achtsamkeits-Übungen
- Sich selbst bewusst wahrnehmen
- Reflektieren - den inneren Beobachter schulen
- Einen Raum schaffen zwischen Reiz und Reaktion
- Immer wieder Innehalten
- Die Haltung der "Selbstfreundlichkeit"
- Die Aufmerksamkeit steuern lernen
- Die innere Mitte wiederfinden
- Das Neue in den Alltag integrieren können



- Auseinandersetzung mit Achtsamkeitsqualitäten, wie Geduld, Loslassen, Entschlossenheit etc.
- effektiv, gelassen und konzentriert arbeiten - im Wechsel von achtsamen - TUN - und - INNEHALTEN

Achtsamkeit-basiertes Coaching - wir beraten Sie gerne, nehmen Sie Kontakt mit uns auf

Kontakt: 0201 – 85656569 – info@entspanntundkreativ.de



Im Nichtwissen ruhen