



Zusammenspiel von Achtsamkeit und Resilienz

Die Praxis der Achtsamkeit fördert die Selbstwirksamkeit und macht unabhängiger von äußeren Gegebenheiten. Der Umgang mit verfügbaren materiellen und personellen Ressourcen wird effektiver.

Die besondere Verknüpfung der Wirkungsweisen von Achtsamkeit und Resilienz werden in diesem Seminar erfahrbar. Das sogenannte Stehaufmännchen-oder Bambus-Prinzip kennen lernen- und wie dies insbesondere durch Achtsamkeit - und Atempraxis gefördert wird. Die Qualitäten des Humors und die Fähigkeit über sich selber lachen zu können und von sich selbst Abstand zu nehmen, sind weitere wesentliche Aspekte, die die Resilienz positiv beeinflussen.

Mit den 7 Säulen der Resilienz und Achtsamkeit zu mehr Stärke und Kraft im Alltag finden.

7 - Säulen

- Optimistisch sein
- Situationen akzeptieren
- zu Lösungen kommen
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung ergreifen
- Kontakte entwickeln
- Zukunft planen

Zielgruppe

- Führungskräfte und Mitarbeiter
- Personal- und Organisationsentwickler
- Gesundheitsbeauftragte





Nutzen

- Stärkung von Selbstverantwortung
- Die Präsenz für den gegenwärtigen Augenblick wird erhöht
- Achtsamkeitspraxis erhöht die Selbstwirksamkeit
- Innere Unabhängigkeit
- Mentale & psychische Widerstandskraft
- effektiver Umgang mit Ressourcen
- Achtsamkeit fördert Wirksamkeitspotentiale
- konstruktiver Umgang mit Herausforderungen

Wir beraten Sie gerne zu Ihren Möglichkeiten von **achtsamkeitsbasierter Resilienzförderung** im Rahmen Ihrer Personalentwicklung.

Kontakt: 0201 – 85656569 – info@entspanntundkreativ.de

