

Tagesseminar „Lebst du schon oder funktionierst du nur?“

Klarer denken, bewusster handeln und grössere Wirkung durch Achtsamkeit

Achtsam durch das Leben gehen heisst, sich bewusst im „Hier und Jetzt“ aufzuhalten und das Geschehen mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ganz besonders bei der Arbeit sind wir einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt. Doch auch andere Rollen im Leben verlangen oft viel von uns.

Kennst du das Gefühl, manchmal nur noch zu funktionieren?

Mit der nötigen Achtsamkeit können wir diesen Belastungen standhalten und gleichzeitig unsere Leistung optimieren. Das gelingt vor allem dann, wenn wir auf Multitasking verzichten und uns ganz auf die momentane Beschäftigung konzentrieren. Unser Denken wird dadurch klarer, unser Fühlen und Handeln bewusster und unser Leben erhält eine ganz neue Qualität. Das spüren wir nicht nur im Innern – das strahlen wir auch aus. Unsere Wirkung verändert sich. Wir selbst, unser Team, aber auch unsere Kunden können davon nur profitieren.

Seminarziele

- Du erweiterst deine herkömmliche Denkschemata, deine Handlungsmöglichkeiten und setzt dabei deine Ressourcen lösungsorientiert ein.
- Du reflektierst den empathischen Umgang mit dir selbst, deinem Team, deinen Kunden.
- Du kennst diverse einfache Achtsamkeits- und Atemübungen, die du im Alltag einsetzen kannst.

Gönne dir einen Tag ganz für dich, in einer stimmigen Umgebung, mit Fachinputs, vielen Praxisübungen, Zeit für Reflexion, Austausch und Entspannung.

Datum	Samstag, 17. Juni 2017
Zeit	09:00-16:30 Uhr
Ort	Winterthur
Preis	CHF 390.--, inkl. Pausenverpflegung und Seminarunterlagen
Mitbringen	Schreibzeug und Block, bequeme Kleider

Bist du dabei, dann melde dich per E-Mail unter info@sandrabossi.com bis spätestens 12. Mai an.

Die Platzzahl ist auf 10 Personen pro Seminar beschränkt.

Ich freue mich auf dich. Persönlich.

