


Weniger gestresst im Job und im Alltag durch gesunde Selbstführung

Zeitdruck, hohe Ansprüche oder Spannungen im beruflichen Miteinander sind Faktoren, die uns im Arbeitsleben neben unseren fachlichen Kompetenzen herausfordern. Achtsamkeitstraining hilft in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren, zu priorisieren und gelassener zu reagieren. Sie werden sich weniger gestresst und getrieben fühlen.

In diesem Kurs trainieren Sie praktisch die gezielte Lenkung Ihrer Aufmerksamkeit und erhalten zusätzlich viele Informationen zum Thema.

Termine:	14.04.2022 von 13:00 – 14:00 Uhr und 21.04.2022 von 13:00 – 14:00 Uhr und 28.04.2022 von 13:00 – 14:00 Uhr und 05.05.2022 von 13:00 – 14:00 Uhr und 12.05.2022 von 13:00 – 14:00 Uhr und 19.05.2022 von 13:00 – 14:00 Uhr
Dauer:	6 x 60 Minuten Videokonferenzen zzgl. Selbstlerneinheiten (Lernplattform)
Format:	 Online-Treffen per Zoom + Übungen mit Reflexions- und Beobachterhausaufgaben
Dozentin:	ma-co GmbH
Zielgruppe:	Führungskräfte von jung bis alt
Voraussetzungen:	Internetzugang, Kamera, Headset bzw. Computer-Audio

Worum geht es konkret?

- Gefühle im professionellen Umfeld
- Umgang mit herausfordernden Situationen
- Achtsame Selbstführung
- Wertschätzende Resonanz
- Weiterführende Übungen für den Alltag

Für Projektbetriebe ist das Seminar wie immer kostenfrei. Bitte senden Sie dafür Vor- und Nachnamen der Teilnehmenden, die E-Mail-Adresse, den Unternehmensnamen sowie den Namen und den Tag des Seminars. Kurz vor dem Seminar erhalten Sie einen persönlichen Zugangscode.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

ina.anmeldung@soziale-innovation.de

Das Projekt „Innovative Arbeitszeiten in NRW – lebensphasenorientiert und flexibel“ wird im Rahmen des Programms „Fachkräfte sichern: weiter bilden und Gleichstellung fördern“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.