

## Gelassenheit im Arbeitsalltag

### KURZBESCHREIBUNG

In einem kraftvollen Körper wohnt ein kraftvoller Geist. Umgekehrt trägt ein kraftvoller Geist zu Gesundheit, Gelassenheit und Klarheit bei. In diesem Seminar erforschen Sie, wie Ihre individuellen Stärken zu Ihrer persönlichen Gelassenheit beitragen und welchen Einfluss die Schwächen Ihrer Persönlichkeit auf Ihr Stressverhalten haben. Sie analysieren Ihre Stress-Muster und persönlichen Trigger, die Sie aus der Bahn werfen, damit Sie in Zukunft achtsamer und bewusster gegensteuern können. Zusätzlich werden Sie lernen, welche Kraft in der bewussten Lenkung Ihres Fokus steckt. In verschiedenen Übungen erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Techniken direkt am Arbeitsplatz Ihr Verhalten positiv beeinflussen und dadurch zu mehr Gelassenheit finden können. Zur Anwendung kommen fernöstliche wie westliche Techniken.

### IHR NUTZEN

Sie lernen sich selbst durch Körperübungen und Reflexion kennen, um dadurch bewusster Ihr Verhalten steuern zu können.

Sie lernen, wie Sie durch einfache Übungen direkt am Arbeitsplatz Ihre Emotionen, Ihren Körper und Ihren Geist entspannen und ausbalancieren können, um mehr Kraft und Klarheit zu gewinnen.

Sie ergründen, wie Sie selbst und andere "ticken" und wie Sie bewusster und gelassener mit sich und anderen umgehen können.

### SCHWERPUNKT

Im Mittelpunkt steht das Erreichen von mehr innerer Klarheit und Gelassenheit durch fernöstliche und westliche Techniken und Übungen.

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen

### THEMEN

Die fünf Aspekte eines kraftvollen Lebens

Der (erste) Eindruck

Intelligent Ziele setzen

Persönlichkeit - Stärken und Herausforderungen

Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung

Kennenlernen des eigenen Systems (Emotionen, Körper, Geist)

Am Arbeitsplatz und in Arbeitspausen:

- 1. Körper- und Atemübungen
- 3. Kurzmeditationen und Entspannungstechniken
- 4. Mentaltechniken

### LEHRMETHODEN

Referate, Gruppenarbeiten, Entspannungs-, Harmonisierungs- und Stärkungstechniken

### TERMINE

**22.11.2021 (09:00 Uhr) bis**

**23.11.2021 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Silke Caspers

**20.01.2022 (09:00 Uhr) bis**

**21.01.2022 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Silke Caspers

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 135