

Workshop

**Fünf Schritte auf dem Weg zur Achtsamkeit**

Sie sind in Ihrem Beruf oder in Ihrem Alltag vielfältigen Anforderungen ausgesetzt und tragen Verantwortung. Ihre Empathie und der Zugriff auf Ihre persönlichen Ressourcen sind von Bedeutung für den Erfolg Ihrer Arbeit und Ihres Engagements. Sich einzusetzen und andere zu unterstützen heißt auch sich selbst achtsam zu führen.

Im Alltag bleibt häufig wenig Zeit für die Selbstreflexion, die innere Neuorientierung und die Regeneration. Dieser Workshop leitet Sie dazu an, eigene Denk- und Handlungsmuster zu reflektieren. Ihr Selbstmanagement weiter zu entwickeln und den Zugang zu Ihren persönlichen Energien neu zu entdecken.

**Nutzen**

- Sie steigern Ihre eigene Wahrnehmung und Wertschätzung.
- Sie erhalten Inputs, wie Sie achtsam mit sich umgehen können.
- Sie reflektieren Ihr Selbstmanagement
- Sie bekommen vielfältige Tipps zum Entspannen.

**Inhalte**

- Selbstreflexion, die eigenen Wahrnehmungen schärfen
- Wahrnehmungsmethoden
- Eigene Denk- und Handlungsmuster erkennen und reflektieren
- Selbstmanagement, mit eigenen Ressourcen positiv umgehen
- Eigene Grenzen bewusst setzen
- Entspannungsmethoden
- Freiräume und Gestaltungsmöglichkeiten kreativ erweitern

**Termin :** Sa.20.11.2018

**Uhrzeit :** 10:00 – 14:00 Uhr

**Ort :** München

**Ihre Investition:** € 129,- incl. MwSt.

**Anmeldung per Fax 089 795492 oder E-Mail kuner@infit-outfit-konzept.de**

Name : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail : \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.