

Achtsamkeit als Erfolgsfaktor für Gesundheit und Beruf

Beschreibung

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung direkt beim Personalamt mit der unter "Hinweise" genannten Kursnummer an.

Inhalte

- Kraft durch Gelassenheit: Ruhig und präsent im Augenblick
- Erkenntnisse der Hirnforschung verstehen und nutzen
- Gedanken erschaffen innere Realitäten
- Konzentrations- und Fokussierungstechniken für den Alltag
- Innere und äußere Distanzierungsfähigkeit herstellen können
- Veränderungen souverän begegnen
- Flexibilität und innere Veränderungsfähigkeit fördern
- Introvision und Intuition als hilfreiche Wegbereiter
- Bei hohem Wellengang
- Achtsamkeit als Ankerpunkt im Leben
- Klärung individueller Fragen

Ziele

Achtsamkeit ermöglicht, inneren Abstand herzustellen, einen umfassenden ruhigen und neutralen Blick auf die jeweilige Situation zu werfen und ist somit eine ideale Voraussetzung für neue kreative Ansätze und ein erfolgreiches Stressmanagement. Dieses Seminar erklärt die Ergebnisse neuester Hirnforschung und vermittelt praxisnahes Wissen sowie kurze effiziente Techniken, die erfolgreich eingesetzt werden können für die Steigerung von Gesundheit, Gelassenheit und Leistungsfähigkeit im Beruf.

Zielgruppe

Interessierte Mitarbeitende der Stadt Nürnberg

Termin und Ort

Dienstag, 21. Juli 2020, 8.30 - 16.30 Uhr

Umweltrathaus, Lina-Ammon-Str. 28, 90471 Nürnberg

Plätze

15

Format

, 1 Tag

Referent/in

Rudi Veitengruber, freier Trainer

Kosten

IZ-Beitrag: 80,00 Euro

Organisation

Astrid Sperl, Telefon 09 11 / 2 31-1 06 25

Anmeldeschluss

Dienstag, 23. Juni 2020

Hinweise

Kursnummer: N-701035

Kompetenzzuordnung:
Eigenverantwortung
Resilienz