



Inhalt und Ziele

Mehr als 2.000 wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich die Praxis der Achtsamkeit positiv auf den Umgang mit Stress auswirkt und zu mehr körperlicher und emotionaler Ausgeglichenheit führt. Entscheidungen werden aus einem mind-state der Besonnenheit heraus getroffen, Beratungs- und Fachgespräche gewinnen an Klarheit und Tiefe. In diesem Seminar bekommen Sie sofort umsetzbare Anregungen, wie Sie durch die Achtsamkeitspraxis auch in schwierigen Situationen präsent und in Ihrer Mitte bleiben.

Nutzen

- Sie stärken Ihre Aufmerksamkeitsfokussierung und gewinnen größere Klarheit.
- Mit der inneren Beobachtungsperspektive bekommen Sie Abstand zu schwierigen Situationen.
- Sie steigern Ihre Empathiefähigkeit und können schwierige Gespräche konstruktiver gestalten.
- Sie fördern den Zugang zu Ihrer Intuition.
- Sie lernen mit Stress umzugehen und stärken Ihre Gesundheit, Resilienz und mentale Stärke.

Aufbau des Seminars

- 2-tägiges Seminar mit gezielten Theorie-Inputs, Praxisfällen der TeilnehmerInnen, Übungsprogramm zur selbstständigen Anwendung.
- Praxisphase im Arbeitsalltag mit begleitendem kollegialen Austausch.
- 1 Webinar à 2 Stunden zur Reflexion und weiteren Vertiefung.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Fachspezialisten, Manager, Unternehmer, Berater, Coachs

TERMINE

auf Anfrage

TEILNEHMER

maximal 12

TEILNAHMEGEBÜHR

790,- € zzgl. MwSt.
5% Frühbucher-Ermäßigung bei Anmeldung bis 10 Wochen vor dem Termin.

INFOS & ANMELDUNG

ICO Institut für Coaching & Organisationsberatung
Tel.: 0821 - 5697 5670
E-Mail: info@ico-online.de
www.ico-online.de



IHR TRAINER



RAINER PASZEK

Kurzprofil: Diplom-Betriebswirt, Industriekaufmann. Seit 1997 Coach, Mediator, Supervisor. Consultant bei verschiedenen Unternehmensberatungen. Ausbildungen in Systemischer Organisationsberatung, Konfliktmediation, Organisationsaufstellungen, Dialogmethode.

Arbeitsschwerpunkte: Führungskräfteentwicklung zu den Themen: Authentisch führen, Klärung der Führungsrolle, Entscheidungsfindung in Gruppen, Teamentwicklung und Teamcoaching, Mediation mit Einzelpersonen und Teams, Change Management, Moderation von Großgruppen, Mitarbeiter- und Konfliktgespräche, Intuitions- und Bewusstseinsentwicklung, Selbst- und Stressmanagement, Coaching von Führungskräften und Potenzialträgern