

2018

Wege zur Selbstführung

Achtsamkeit und emotionale Intelligenz

Unser Seminar basiert auf Achtsamkeit und Methoden der Körperpsychotherapie als Zugang zum impliziten Bewußtsein im Gegensatz zum kognitiven Bewußtsein der Alltagswelt.

Achtsamkeit ist eine Methode der Geistesschulung, die in den östlichen Weisheitslehren seit Jahrtausenden praktiziert und gelehrt wird. In den letzten Jahrzehnten wird ihre positive Wirkung auf die körperliche, seelische und geistige Gesundheit auch von Hirnforschung und Neurowissenschaft immer wieder bestätigt. Auf dieser Tradition möchten wir bei unserem Seminarangebot aufbauen.

Unser Angebot „Achtsamkeit und emotionale Intelligenz“ kann eine willkommene Unterstützung sein, sich an sich selbst, seinen Körper und seine Ressourcen anzubinden, im Kontakt mit sich zu bleiben und damit zu mehr Gelassenheit zu kommen.

Sie erlernen Techniken mehr Distanz zum gegenwärtigen Erleben und zu automatischen Reaktionen aufzubauen z.B. im Umgang mit Kollegen oder Schülern. Sie können so z.B. aus der Streß-Spirale aussteigen, indem Sie frühzeitig bemerken, was in Ihnen geschieht. Sie kommen wieder bei sich selber an und stärken Ihre Selbstanbindung.

Sie bekommen mehr Handlungsspielräume. Sie selbst gehen in Führung.

Wir bieten Ihnen Achtsamkeitsübungen an, deren Wirkung Sie sofort (in Ihrem Leib) erspüren können, und Vorträge, die die Wirkung der Achtsamkeit erklären und hinführen zur Integration der Achtsamkeit in Ihren Alltag.

Literatur: A. Damasio: Descartes Irrtum; T. und I. Dietz: Selbst in Führung; Harrer, Weiss, das Achtsamkeitsbuch

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Kurzbeschreibung des erreichten Seminarziels sowie erworbene Kompetenzen:

- Achtsamkeit im Alltag anwenden können und dadurch auch schwierige Situationen gelassener meistern
- In Achtsamkeit Ihre Selbstwahrnehmung üben in den Modalitäten: Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen
- Bedeutung von emotionaler Intelligenz
- Möglichkeiten der Selbstregulierung

Zahl der Unterrichtseinheiten à 45 Minuten: 8 (eintägig)

Kosten à 45 Minuten: 90 €

Material / Ausstattung: Flipchart, Stühle, evtl. Decken und was bequemes



Astrid Peacock, geb. 1958, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin. Hakomi-Therapeutin, Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie. Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin.

www.paarberatung-berlin.eu



Mike Peacock, geb. 1956, Heilpraktiker für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie (Hakomi) in Berlin. Arbeitet mit Klienten und Gruppen. Hospiz Arbeit.

www.leibundkoerper.de

Selbstanbindung & Körper