

Inhouse Angebot für

Das Prinzip Freiraum

Achtsamkeits- Übungen für Wohlbefinden und Klarheit mitten im Stress



Angesichts zunehmender Komplexität der Herausforderungen unserer Arbeitswelt fühlen wir uns häufig unter Druck, erschöpft oder gar von Burnout bedroht. Selten können wir an den äußeren Stressquellen sofort etwas verändern. Geht uns der heilsame Abstand zu den Herausforderungen verloren, können wir zwar Routinetätigkeiten vollziehen, nicht aber kreativ und innovativ tätig sein.

Das auf Achtsamkeit basierende Prinzip Freiraum aus der Selbsthilfemethode Focusing des Philosophen Gene Gendlin bietet wirksame Methoden, um heilsamen Abstand zu inneren und äußeren Anforderungen zu finden und damit Wohlbefinden, Entspannung und Klarheit zu fördern. Mit Hilfe der Freiraum Techniken aktivieren Sie Lösungsenergie und schaffen so die Voraussetzung für produktive und kreative Tätigkeit.

Inhalt

Erläuterungen des Prinzips Freiraum und seiner Notwendigkeit
Verschiedene **Freiraum- Übungen** wie:

- Probleme identifizieren und auf Abstand bringen
- Einen guten Ort finden und Lösungsenergien aktivieren
- Partialisieren: Heilsamen Abstand zu schwierigen Gefühlen
- Mini-Meditationen für Souveränität mitten im Stress
- Persönliche Freiraum Fallen identifizieren und Wege hinaus finden
- Integration in den Alltag

Methoden

- Kurzvorträge
- Geleitete Meditationen und Vorstellungsübungen
- Selbstreflexion durch Schreiben
- Austausch in der Gruppe

Nutzen

Führungskräfte und/ oder MitarbeiterInnen Ihres Unternehmens lernen effektive und alltagstaugliche Wege, Abstand zu den Herausforderungen ihres komplexen Alltags zu finden. Sie bleiben so kreativ und leistungsfähig und beugen einem möglichen Burnout vor.

Seminar

Ein Seminartag Präsenz oder Online
Gruppengröße: Maximal 12 TeilnehmerInnen.

Leitung

Susanne Kersig Psychologische Psychotherapeutin, Coach und Pionierin in Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Deutschland, Focusing Trainerin (DAF) und Autorin von „Freiraum finden bei Stress und Belastung“. www.achtsamkeit.info