

Sicher durch die Unsicherheit mit InnerLeadership



Online Kurs für Frauen, Donnerstags ab
27. Oktober 2022, 5 Termine á 90 Minuten

Angesichts der Herausforderungen des schnellen Wandels und wachsender Ungewissheit brauchen wir auch ein neues Mindset. Für den Philosophen Harari ist es die Kernkompetenz des 21. Jahrhunderts, flexibel mit Veränderungen umzugehen und dabei das innere Gleichgewicht zu bewahren. Mit Hilfe der InnerLeadership Methode lernen Sie, systematisch Ihre Körperintelligenz zu entschlüsseln und Ihrem Inneren Navi zu folgen. Dadurch bereiten Sie den Boden für kreative Problemlösungen und stimmige Entscheidungen. Sie bleiben auch in stürmischen Zeiten ruhig, gelassen und zuversichtlich.

Inhalt

- Die Herausforderungen der VUCA- Welt
- Halt, Freiraum und innere Achtsamkeit in unsicheren Zeiten
- Anfänger Geist: Vertrauen in das Nicht-Wissen
- Wie uns der „Felt Sense“ durch die Ungewissheit lotsen kann
- Achtsamer Umgang mit dem Gefühl von Angst und Unsicherheit
- Gute Fehlerkultur entwickeln: Großzügigkeit statt innerem Kritiker
- Sicherheit durch Zugang zur Stimme der inneren Weisheit

Bei jedem Online-Treffen finden Sie durch geleitete Meditationen innerlich zur Ruhe, bekommen theoretische Inputs und tauschen sich mit anderen aus.

Zielgruppe

Selbständige, EntscheidungsträgerInnen und alle, die:

- eine klare Orientierung und Gelassenheit in ungewissen Zeiten wünschen
- ein Denken und Führen aus der Verbundenheit lernen möchten
- die Bereitschaft, 10 -15 Minuten pro Tag für die Meditation im Alltag mitbringen.
Maximal 14 TeilnehmerInnen, keine Vor-Erfahrungen nötig.

Zeiten

5 Termine: 27.10., 10.11. , 17.11., 24.11. und 01.12. 2022 jeweils Do 19.00-20.30 Uhr

Preis

245 Euro für Privatpersonen, 330 Euro FirmenzahlerInnen, inklusive Arbeitspapieren und zahlreichen mp3 Meditationsanleitungen.

Leitung

Susanne Kersig Focusing Ausbilderin (DAF), Pionierin in Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Deutschland, Autorin, Coach und Psychologische Psychotherapeutin
www.achtsamkeit.info

Anmeldung:



Tolle, kompetente und warme Leitung. InnerLeadership verständlich und interessant aufbereitet mit sehr guten Papers und Meditationen. Hervorragende Begleitung für den Alltag.
Karen Waugh

Der Ablauf der Abende war wirklich sehr gut durchkomponiert und der Kurs hat mir eine unbezahlbare Schatzkiste mit gegeben.
Andrea Del Favero

Ich fand es toll, solche Qualitätszeit genießen zu dürfen: Beruhigung, Sammlung und Regeneration. Ich meine, nun schon viel gleichmütiger, geduldiger, grosszügiger aber auch selbstfürsorglicher geworden zu sein.
Irene Glassner