

Durch Begegnungen wachsen Achtsamkeit im Umgang mit anderen

• Durch Begegnungen wachsen

- Ich habe etwas zu lernen - ein sehr spannender Gedanke
- Innere Strukturen und störende Denkmuster
- Jede „Maske“ ist ein Schutz - ein Hilferuf
- Bewerten und Verurteilen
- Erwartungen und Wünsche
- Entscheidungen

• Wertschätzung

- Das wahre Ich - Gedanken über mich selbst
- Mut zur Ehrlichkeit
- Grundbedürfnisse
- Meine Angelegenheiten | Angelegenheiten anderer
- Fühlen und Wahrnehmen - den Blick nach innen richten
- Achtsamkeit - ein Leben im Hier und Jetzt
- Praktische Übungen

• Ich bin für mein Handeln verantwortlich

- Jeder Mensch, dem ich begegne, ist mein Lehrer
- Wirklich zuhören können
- Ein besseres Arbeitsklima
- Leitung meiner Mitarbeiter

Seminarbeschreibung:

- Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um und denken Sie darüber nach, wie Sie auf verschiedene Menschen reagieren. Jeder Tag Ihres Lebens unterliegt dem Einfluss Ihrer Gefühle, die die entsprechenden Situationen und Ereignisse gestalten. Auch wenn Sie sich nur teilweise Ihrer Gefühle und Überzeugungen bewusst sind, so ist das Leben doch die Summe Ihrer Gefühle, die ihren Ausdruck suchen.
- In diesem Seminar erfahren Sie, dass das Leben nicht länger nur eine Aneinanderreihung von Zufällen, sondern die Entwicklung Ihrer persönlichen Veränderung ist.
- Sie allein sind dafür verantwortlich, wie Sie Ihre Umgebung verstehen. Somit ist sagt das, was Sie von einem anderen Menschen denken, mehr über Sie selbst aus, als über den anderen.
- Wollen Sie begreifen, warum Sie sich manchmal angegriffen oder erniedrigt fühlen und wie Ihre Interpretationen vom Verhalten anderer Menschen Ihr eigenes Leben bestimmen?
- Sind Sie bereit, das Alte loszulassen und Neues in Ihr Leben zu ziehen? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie!
- Es wird Zeit, Ihr persönliches Wachstum zu fördern und Ihren Alltag ganz bewusst zu steuern.