

## Achtsame Wahrnehmung

Training der eigenen Achtsamkeit und Wahrnehmung!

**Sich selbst wahrnehmen, erkennen und annehmen lernen**

### **Themen des Tagesworkshops:**

Schulung von Wahrnehmung und Achtsamkeit

Selbstbild – wie nehme ich mich wahr und wie gehe ich mit mir und meinen Kräften um?

Fremdbild – wie nehmen mich andere wahr und wie gehe ich damit um?

Einschätzen des Gegenübers, Herr sein und bleiben über die eigenen Kräfte.

Klarheit und sicheres Auftreten in Meetings, Erkennen der Problematik

Changemanagement

### Fragen, die Sie schon länger beschäftigt haben:

Was nehme ich wahr? In mir und/oder in meinem Umfeld?

Welche Signale sende ich aus – und welche nehme ich wahr, welche beachte ich?

Wer oder was raubt mir ständig meine Kraft und Energie?

Wie grenze ich mich besser ab, wie schütze ich mich?

Wie komme ich schnell wieder in meine Mitte, wenn es mal turbulent wird?

Was belastet mich, was kann ich weglassen?