



Mehr Gelassenheit im Alltag

Wer kennt sie nicht, die Menschen, die scheinbar nichts aus der Ruhe bringen kann, die auch in schwierigen Situationen stets einen kühlen Kopf, die Ruhe und eine unvoreingenommene Haltung bewahren?

Was unterscheidet diese Menschen von uns? Was machen sie anders und woher beziehen sie ihre Ruhe? Diesen und weiteren Fragen zur Gelassenheit gehen wir in diesem Seminar nach.

Seminarinhalte

- Was bedeutet Gelassenheit?
- Die 4 Pfeiler der Gelassenheit.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung und Selbstreflexion.
- Sie erlernen praktische, leicht umsetzbare Übungen und Methoden für den täglichen Gebrauch, um gelassener zu werden.
- Kurze Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Gelassenheit.

Seminarziele

- Sie lernen sich selber besser kennen und erkennen, wie Sie zu mehr Gelassenheit kommen können.
- Sie wissen, wie Sie mit veränderter innerer Einstellung Ihre Gelassenheit steigern können.
- Sie finden Ihren ganz persönlichen Weg für ein gelasseneren Alltag.
- Sie stärken Ihre Lebensfreude.

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbsterfahrung, Selbstreflektion, Fragebögen, Einzelübungen, Übungen in Kleingruppen und in der Gruppe, Nutzung der Schwarmintelligenz, Storytelling, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien.

Kursdauer

2 x 4 h





Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

s.ganter@impulse-erleben.de

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

