



Photo © Klaus Kirchmayr

Wenn du da bist! Achtsamkeit & Neurowissenschaften als Fundament in Beratung, Coaching und Mediation.

Wir leben in einer Zeit der Reizüberlastung und Informationsüberflutung. Trotz ständiger Erreichbarkeit über Smartphones und Internet mangelt es an echter Kommunikation. Hunderte Facebook-„Freunde“ stehen der individuellen Vereinsamung gegenüber. Die Zahl der Menschen, die Hilfe brauchen und diese im Coaching, der Mediation und der Lebensberatung suchen, steigt.

Achtsamkeit hat sich auch im Beratungskontext als Königsweg erwiesen. Einerseits im ständigen Gewahrsein der eigenen Rolle, des eigenen Erlebens und des „sich-selbst-spürens“, andererseits im empathischen Umgang mit dem Gegenüber und im Miteinander mit Teams oder Konfliktparteien.

Mit einer achtsamen Haltung können Krisen als Anstöße für Neues gesehen werden, Veränderungen ihren Schrecken verlieren und Hindernisse sogar Spaß machen.

Laut einer Umfrage der Stanford University hilft das Wissen um neurowissenschaftliche Hintergründe, dass Menschen Ihre Vorhaben umsetzen und Verhaltensänderungen auch erreichen können.

An diesen beiden Halbtagen öffnen wir unsere persönlichen Methoden-Schatzkisten für Sie! Sie kommen in den Genuss sofort ein- und umsetzbarer Tools – für sich selbst und alle Menschen, die bei Ihnen Rat und Hilfe suchen. Über konkrete Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen tauchen Sie in ihre persönliche Erfahrungswelt ein. Dadurch ergibt sich ein wertvoller Mix aus Theorie und Praxis!

Sie erfahren,

- ✓ was Achtsamkeit *wirklich* bedeutet und dass der Schlüssel im TUN - in der Praxis – liegt,
- ✓ wie und warum eine achtsame Haltung Ihre Arbeit erleichtert, ihre Wahrnehmung für sich selbst und andere schärft und bessere Ergebnisse bringt,
- ✓ wie Frauen und wie Männer Entscheidungen treffen,
- ✓ was der Unterschied ist zwischen Stressauslöser und Stressreaktion und wie Sie sofort gegensteuern können,
- ✓ wie Sie aus negativen Gedankenspiralen aussteigen können,
- ✓ wie achtsame Kommunikation wirklich funktioniert und was sie bewirkt,
- ✓ wie Sie das Lernzonenmodell besser variieren,
- ✓ wie Sie innere Antreiber aus der Kindheit bewusst machen und auflösen können,
- ✓ wie Werte Ihre Entscheidungen beeinflussen,
- ✓ wie Mitgefühl sich von Mitleid unterscheidet,
- ✓ warum 2 Minuten täglich Ihren Erfolg nachhaltig verbessern und Ihre Resilienz steigern.

Ihr Nutzen:

- ✓ Sie erweitern Ihr Wissen über Achtsamkeit & Neurowissenschaften.
- ✓ Sie bekommen neue Inputs für die Arbeit mit KlientInnen.
- ✓ Ihre KlientInnen erreichen erwünschte Verhaltensänderungen rascher und einfacher.
- ✓ Sie stärken Ihre Resilienz & Ihren Erfolg & den Ihrer KlientInnen.
- ✓ Sie können mit dem gewonnenen Know-How Ihr Produktportfolio vergrößern.
- ✓ Sie erweitern Ihre persönliche Tool-Box um zeitgemäße, sofort umsetzbare und nachhaltig wirksame Methoden.

Zielgruppe: Coaches, Lebens- & SozialberaterInnen, MediatorInnen, SozialpädagogInnen

Methodik: Wir arbeiten mit Video-Inputs, Inputs aus den Neurowissenschaften, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen.

Trainerteam: Susanne Strobach (www.susannestrobach.at) & Klaus Kirchmayr (<http://geist-reich.jetzt>)

Termine: **14. & 21. Januar 2017**, jeweils 9.00-14.00 Uhr

Ort: **Seminarhaus Döbling**, 1180 **Wien**, Gregor Mendel Straße 37

Ihr Kurs-Beitrag von Euro 300,-- zzgl. 20% USt. beinhaltet die Kursgebühr für beide Seminartage, Pausengetränke und Obst, sowie ein Skript mit allen Übungen. Anleitungen zu den Achtsamkeitsübungen werden als „mp3.Files“ zur Verfügung gestellt. Ein Büchertisch vor Ort ermöglicht Ihnen ein Hineinlesen in die aktuellste Literatur zu den Themen Achtsamkeit & Neurowissenschaften.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung an office@susannestrobach.at **bis spätestens 31. 12.2016.**

Diese Veranstaltung kann als Fortbildung im Ausmaß von 10 Einheiten gem. § 20 ZivMediatG angerechnet werden.