



**Präsent sein, wenn alles rundherum ins Schwanken gerät.**

**Achtsamkeit & Neurowissenschaften als Fundament in Mediation, Beratung und Coaching.**

Wir leben in einer Zeit der Reizüberflutung, Nachrichten über Flüchtlinge und Terrorismus verunsichern die Menschen und trotz ständiger Erreichbarkeit über Smartphones und Internet mangelt es an echter Kommunikation und Nähe. Vielen Menschen fühlen sich durch die Beschleunigung im Außen überfordert und begegnen Tempo und Stress mit immer höherem Einsatz....bis der unweigerliche Zusammenbruch folgt – der Gesundheit, der Beziehung und im Beruf.

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 Gewährsein der eigenen Rolle, des eigenen Erlebens und des „sich-selbst-spürens“, andererseits im Umgang mit dem Gegenüber und im Miteinander mit Teams oder Konfliktparteien.

Mit einer achtsamen Haltung verlieren Veränderungen ihren Schrecken und Hindernisse beginnen Spaß zu 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 Tagen öffne ich meine persönliche Methoden-Schatzkiste 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
- ✓ welche aktuellsten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse es dazu gibt
- ✓ wie und warum eine achtsame Haltung Ihre Arbeit erleichtert, ihre Wahrnehmung für sich selbst und andere schärft und allen Seiten bessere Erfolge bringt,
- ✓ wie Sie Achtsamkeit als Haltung trainieren können
- ✓ wie sich Mitgefühl von Mitleid unterscheidet
- ✓ warum Mindful Self-Compassion ein Grundstein in der Begleitung von Menschen ist
- ✓ wie Sie Stress bewusst wahrnehmen und 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 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.

**Zielgruppe:** MediatorInnen, Coaches, Lebens-, UnternehmensberaterInnen

**Methodik:** Video-Inputs, Inputs aus den Neurowissenschaften, Achtsamkeitsübungen.

Trainerin: **Susanne Strobach** ([www.susannestrobach.at](http://www.susannestrobach.at)), (Lehr)Mediatorin, Achtsamkeitstrainerin, Neuro-Mental-Trainerin (i.A.), Mitglied im Trainernetzwerk der Akademie für Neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB), Mitglied des Expertinnenbeirats der „Fachgruppe Familie“ des ÖBM (Österr. Bundesverband Mediation)

**Termin:** 19. Mai 2017, 14.00 Uhr bis 20. Mai 16.00 Uhr

**Ort:** Hotel Restaurant Zollner, Finkensteiner Straße 14, 9585 Gödersdorf bei Villach

**Ihr Beitrag** von € 160,-- für ÖBM-Mitglieder, € 240,-- für andere Interessierte beinhaltet digitale Unterlagen und Fotoprotokoll, Kaffeepausen an allen Veranstaltungstagen, 3-gängiges Mittagmenü am Samstag.

**Anmeldung** bitte über [office@oebm.at](mailto:office@oebm.at)

**Diese Veranstaltung kann als Fortbildung im Ausmaß von 13 UE gem. § 20 ZivMediatG angerechnet werden.**