



Susanne Hollmann

Kernkompetenzen

- Systemische Familientherapeutin
- Mentorin für Resilienz
- Coachin für Persönlichkeitsentwicklung, Teamentwicklung und Kommunikation

Von positiven Gedanken zum effektiven Arbeitsalltag Die Macht von Akzeptanz, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung

Termin

27.09.2022, von 9.00 bis 17.00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeitende im Gesundheitswesen

Nutzen

- Reduzierung von Konfliktsituationen durch Akzeptanz
- Kennenlernen der Gedanken-Blockaden und Nutzung der mentalen Stärke für einen positiven Alltag
- Stärkung des eigenen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit

Thema

Gedanken haben wesentlichen Einfluss auf das tägliche Wohlbefinden und die Tagesstimmung – eine Tatsache, die jeder kennt und auch Spitzensportler*innen und Topmanager*innen immer wieder bestätigen. Viele unserer Gedanken sind im Unterbewusstsein und damit nicht immer greifbar. Was nichts daran ändert, dass sie einen großen Einfluss auf den privaten und beruflichen Alltag haben. Wem es gelingt, seine Gedanken und Selbstwahrnehmung gezielt zu steuern, kann dadurch unnötigen Ballast abwerfen. Personen mit einer akzeptierenden Haltung behalten in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf und reagieren angemessen. Positive Gedanken und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen stärken nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern fördern auch die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Ziele

Die Teilnehmenden lernen, welche Bedeutung eine positive Haltung für das eigene Wohl und einen erfolgreichen Tag hat. Sie erarbeiten Wege für den bewussten Einsatz von Ressourcen und fördern die positive Selbstwahrnehmung. Im Seminar reflektieren die Teilnehmenden ihre persönlichen Stärken und lernen diese gezielt einzusetzen.

Kursinhalte

- Positive Emotionen: Welche Bedeutung haben positive Gefühle für Leben und Arbeit?
- Achtsamkeit mit allen Sinnen: Wie uns Achtsamkeit den Alltag bunter, lebendiger und leichter macht
- Charakterstärken erkennen
- Akzeptanz: Akzeptanz statt Kampf - die eigene Energie dort investieren, wo wir unser Wohlbefinden steigern können
- Positive Selbstwahrnehmung: Wie nehme ich mich selbst wahr? Wertschätzung und positive Wahrnehmung der eigenen Person fördern
- Gedanken machen Gefühle. Wie eine fokussierte Wahrnehmung ein positives Mindest und unsere Gefühlswelt positiv gestaltet
- Das Ende der gefühlten Machtlosigkeit. Mit dem Erkennen des eigenen Anteils an Konfliktsituationen werden wir wieder handlungsfähig

Methoden

Eine spannende Kombination aus Methodik, Selbstreflexion, dem Austausch in der Gruppe und der inneren Reflexion

Ort

RKU-Akademie, Frauenstraße 47, 89073 Ulm, 2.OG

Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#)

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 14

| | |
|---|-------------------------------------|
| Kursgebühr 300,00 Euro RKU 240,00 Euro | Anmeldeschluss 26.08.2022 |
|---|-------------------------------------|