

Empowerment & Achtsamkeit

Inhouse -
Angebot



SELBSTFÜRSORGE IN HELFENDEN BERUFEN

Möchtest Du wieder mehr **Freude**, **Lebendigkeit** und **Gelassenheit** in Dein Leben bringen? In diesem Workshop entdeckst Du Deine persönlichen **Kraftquellen** neu und stärkst Deine Resilienz – für Dich selbst und für Deinen beruflichen Alltag.

Mit kreativen, körperorientierten und stärkenbasierten Methoden lernst Du, innere Ruhe aufzubauen, Deine Handlungsspielräume zu erweitern und selbstwirksam zu handeln.

Du erhältst praktische Übungen, die Dir in herausfordernden Situationen Klarheit geben und Deine Arbeit mit Klient:innen präsenter und leichter machen.

Der Workshop ist für Dich, wenn Du mit Menschen arbeitest, Freude an kreativen Methoden hast und Deine professionelle Praxis um achtsame Impulse bereichern möchtest – ob in Klinik, Beratung, Institution, ambulanter Einrichtung, Personalabteilung oder eigener Praxis.

Kursleitung:

Daniela Britzelmayr – Pädagogin,
Gesundheitscoachin und
Achtsamkeitslehrerin

Themen und Inhalte:

- Entspannungs- und Visualisierungsübungen zur Stärkung innerer Ruhe
- Somatic Movement: Sanfte Bewegungen fördern die bewusste Wahrnehmung des Körpers und stärken die Tiefenmuskulatur
- Kreative Methoden, die persönliche Werte und Stärken in den Mittelpunkt stellen und neue Perspektiven eröffnen
- Ein achtsamer Umgang mit den „inneren Antreibern“ – hinderliche Muster erkennen und in unterstützende Kräfte verwandeln
- Förderung der Selbstregulation, um auch in herausfordernden Situationen zentriert und handlungsfähig zu bleiben
- Die Säulen der Resilienz: Ressourcen und Schutzfaktoren entdecken, pflegen und als tragende Quelle von Halt und Zuversicht entfalten

Hinweis:

Bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke – falls keine Matte vorhanden, bitte vorher melden.

Ablauf:

Je nach Format umfasst der Workshop 2 bis 4 Tage. An jedem Tag arbeiten wir jeweils 7 Stunden gemeinsam.

Kosten:

Nach Vereinbarung, abhängig von Gruppengröße und Seminarstunden