

Konzentration & innere Klarheit

Vielfältigste Ablenkungen und der Anspruch schnellst möglich zu reagieren, prägen in unserer schnelllebigen Zeit unser Leben. Konzentriertes Arbeiten wird als „Deep Work“ zum Luxus. Die Fähigkeit zur Konzentration nimmt ab, je weniger wir sie pflegen. Bereits in Kindergärten und Schulen zeigt sich die mangelnde Fähigkeit zur konzentrierten Beschäftigung mit einer Sache über einen längeren Zeitraum. Doch wer ständig von einer Sache zur anderen springt und sich mit mehreren Dinge parallel zu beschäftigen versucht, verbraucht viel mehr Energie als notwendig. Langfristige Arbeitsfähigkeit mit guter Leistung und in guter Gesundheit ohne sich zu erschöpfen braucht fokussierte Arbeit und Klarheit über die eigenen Zielsetzungen. Je mehr wir den Ablenkungen und Ansprüchen von aussen nachgeben, desto mehr verlieren wir den Kontakt und die Verbindung zu uns selber. Was brauche ich, was ist mir wichtig, für was stehe ich, was sind meine Prioritäten, was sind meine Ziele ? All das sind Fragen, die für jeden von uns wesentlich sind für ein erfolgreiches, erfülltes Leben, in dem wir unsere Potenziale und Talente zum Ausdruck bringen. Klarheit und Antwort auf diese Fragen finden wir jedoch nicht im Außen - die finden wir nur in unserem Inneren.

Inhalte

- Vom Alltagsbewusstsein zum Zeugenbewusstsein
- Den Atem zur Emotions- und Gedankenregulierung nutzen
- Achtsamkeit - ein Schlüssel der inneren Klarheit
- Einführung in die Vipassana-Meditation
- Gelassenheit und eine innere Haltung der Akzeptanz entwickeln
- Der innere Dialog - die „Affen zähmen“
- Yoga als ein Weg sich selbst zu entdecken
- „Einfach Leben“ - Unterstützende Alltagsmassnahmen wie Ernährung, Lebensstil etc. zur Förderung
- von Klarheit, Fokus und Konzentration
- Hindernisse und Lösungen dafür auf dem Weg der inneren Klarheit

Ziele

- Sie erlernen Methoden zur langfristigen Steigerung Ihrer Stabilität in Belastungssituationen.
- Sie erhalten ein auf der eigenen Erfahrung beruhendes Verständnis von Achtsamkeits- und Meditationspraktiken, die Sie im privaten und beruflichen Alltag einsetzen können.
- Sie lernen Ihren Atem zu nutzen, um den Geist zu beruhigen und Klarheit, Stabilität und Souveränität zu gewinnen.
- Sie erwerben Hintergrundwissen aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen und philosophischen Systemen zum Verständnis von den Wirkungen von Meditation, Achtsamkeit und Konzentration auf Körper und Geist.
- Sie stärken Ihre Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, welche Basis effektiver Selbstführung ist.
- Sie erkennen den Einfluss Ihres praktischen Handelns und Ihrer Tages- und Lebensgestaltung auf die Fähigkeit zu Konzentration und Klarheit.
- Sie erfahren eine innere Haltung, mit eigenen Handlungs- und Reaktionsmuster konstruktiv und gelassen umzugehen - auch im Umgang mit Kollegen, Teammitgliedern und Klienten.

ReferentIn

Stefanie Wölfel

Psychologische Beraterin, Yoga-Lehrerin (BDY, Europäische Akademie für Ayurveda), Ayurveda-Spezialistin, Dipl.-Geografin (Univ.), Tätigkeit als Referentin, Seminarleiterin und Coach im Bereich Potenzialentwicklung und ganzheitliche Gesundheit für Unternehmen und in eigener Praxis

Facts

Kosten

380,- € inkl. 10% MwSt

Anmeldeschluss

26.10.2020

Termine

09.11.2020 - 10.11.2020

Mo, Di 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 12 - max. 18

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at