



Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Fachfortbildung

Achtsamkeit und Selbstmanagement

**- Die Praxis der klugen Selbstfürsorge -
Teil I und Teil II**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12
<mailto:info@impulse-schule.de>
<http://www.impulse-schule.de/>
Sparkasse Wuppertal
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42
BIC WUPSDE33

Achtsamkeit und Selbstmanagement

Ressourcen nutzen, im Beruf und im Alltag, achtsam leben, lieben und arbeiten und dazu noch fokussiert und organisiert sein. Als Coach oder als Trainer/in haben Sie sich wohl schon gefragt: Was heißt das? Und wie geht das? Kann ich Achtsamkeit wirklich für mich und vielleicht auch für andere nutzen? Das Was, Wie und Wozu ist Thema dieser Fortbildung, die Sie in ein grundlegendes Training der Achtsamkeit und in Möglichkeiten des Transfers in die eigene Arbeit einführt.

Es geht um gute Selbstorganisation und einen neuen, liebevoll-bewussten Umgang mit gewohnten Dingen und vertrauten Abläufen im Alltag und in Ihrem Berufsleben. Mit Achtsamkeit nehmen Sie den Augenblick und sich selbst, Ihr Tun und Denken in diesem Moment und Ihre Wirkung auf andere wieder bewusst wahr.

In zwei Wochenendseminaren erlernen Sie Methoden, die Sie in der Körperwahrnehmung, geistigen Beweglichkeit und in Ihrer Haltung schulen. Sie eignen sich effektive Techniken an, um zu entspannen und innezuhalten. Wohltuende Körperübungen fördern das intensive Fühlen und die Bewusstheit auf ganzheitlicher Basis. Auch erfahren Sie, wie es gelingen kann, eine neue Leichtigkeit in Ihrem Tun zu visualisieren. In kleinen Meditationen reflektieren Sie die Zusammenhänge zwischen der inneren Haltung und äußerem Stress.

Dies alles geschieht in Ruhe und mit Humor. Neben der qualifizierten Aneignung grundlegenden Wissens darf so die eigene Situation im Beruf und im Privaten etwas positiver und sanfter beleuchtet werden. In einem weiteren Teil entwickeln wir auf verschiedene berufliche Situationen zugeschnittene Tools. Achtsamkeit wird hier zu einem tiefen Erlebnis der eigenen Position in der Dynamik des beruflichen Alltags.

Diese Fortbildung bietet Ihnen Vorträge, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung. Sie erhalten ein kompaktes Grundwissen über die Gestaltung eines Trainings der Achtsamkeit und die Chance, in Einzelarbeit oder im Rahmen der Gruppe und unter Anleitung der Dozentin die erlernten Methoden anzuwenden.

Dozent/in:

Antje Limbach-Mayerhöfer, Resilienztrainerin, Coach und Autorin

Seminarzeiten:

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Seminarort: Wuppertal

Seminartermine:

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage <http://www.impulse-schule.de/> unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

Seminarbeitrag und kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit:

Die Seminare sind für alle Interessierten buchbar. Die Kosten betragen je Seminar 65,- € (ein Wochenende) und je Doppelseminar 130,- € (zwei Wochenenden). Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per E-Mail/Post/Fax) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Seminarausfall

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringem Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüberhinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

Anmeldung zu einem Seminar

Online-Seminaranmeldung: Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare im Online-Studienzentrum buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Fachfortbildungen gelistet. Nach Ihrer Anmeldung wird Ihnen sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie <http://www.impulse-schule.de/>, dann „Login Online-Studienzentrum“.

Schriftliche Seminaranmeldung per E-Mail, Post oder Fax: Sie können sich für die Seminare auch per E-Mail (info@impulse-schule.de) Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: _____

Seminarort: _____

Termin/e: _____

Name, Vorname: _____

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datum, Unterschrift: _____