

## Informationen kompakt

Termine: 27.01.2020; 03.02.2020; 10.02.2020  
je montags 10.00 – 16.00 Uhr  
Kurs-Nr.: 2740  
Ort: IndiTO Training, Bildung und Beratung,  
Estermannstr. 204, 53117 Bonn  
Kosten: 340,00 €  
Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

*Arbeitnehmer\*innen in NRW haben nach  
AwbG ein Anrecht auf bis zu 5 Bildungsurlaubs-  
tage jährlich. Bei Rückfragen setzen Sie  
sich gerne mit uns in Verbindung.*

## Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis vier Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminaregebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert. Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung. Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

## Positive Gefühle kultivieren

**Achtsamkeitstraining  
3-tägiger Bildungsurlaub im  
Wochenintervall  
in Bonn**

**jeweils Montag  
27.01.2020, 03.02.2020  
und 10.02.2020**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



## Positive Gefühle kultivieren – Achtsamkeitstraining 3-tägiger Bildungsurlaub im Wochenintervall in Bonn

Positive Gefühle kommen meist „leiser“ daher als die negativen und dementsprechend schenken wir ihnen oft weniger Aufmerksamkeit. Ob wir ihnen Beachtung schenken, hat jedoch maßgeblichen Einfluss auf unsere Lebensqualität bis hin zur Gesundheit. Kognitive Verzerrung nennt man in der Emotionsforschung das Phänomen, dass negative Gefühle wie Sorgen, Befürchtungen und Ängste von den meisten Menschen deutlicher bemerkt werden und sich stärker einprägen.

Ein emotional intelligenter Zugang zu den eigenen Gefühlen ist als Schlüsselqualifikation Voraussetzung für den Aufbau gelingender zwischenmenschlicher Beziehungen im Arbeitsumfeld. Dies gilt vor allem für Menschen, die in psychosozialen Arbeitsfeldern tätig sind. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis ermöglichen in diesem 3-tägigen Bildungsurlaub, die eigene Aufmerksamkeit verstärkt auf positive Gefühle zu lenken und so verborgene Ressourcen für sich zu erschließen. Das Seminar bietet dazu vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten, die mit theoretischen Impulsvorträgen ergänzt werden.

In diesem Seminar werden die wichtigsten Ergebnisse der positiven Psychologie vorgestellt. Über Achtsamkeitsübungen und an-

geleitete Reflexionen werden die Inhalte zunächst auf das eigene Erleben bezogen und dann auf Alltagssituationen und die Kommunikation mit anderen übertragen. Das Seminar ist im Wochenintervall geplant. In drei aufeinanderfolgenden Wochen findet jeweils ein Seminartag statt. Das fördert die Verankerung des Erlernten im Alltag. Wir empfehlen zwischen den Seminartagen täglich 10 bis 15 Minuten für die häusliche Übung einzuplanen. Zur Begleitung der häuslichen Übungspraxis erhalten die Teilnehmenden ein Übungshandbuch mit Text- und Audiodateien.

### Ziel des Seminars

Neuere Erkenntnisse der Emotionsforschung kennen lernen und auf Grundlage der Achtsamkeitspraxis anwenden.

### Inhalte

- Achtsamkeit als Voraussetzung zur Selbststeuerung und Kultivierung positiver Gefühle
- Die ansteckende Kraft von Gefühlen
- Gefühle sind im Körper
- Die Wechselwirkung von Körperhaltung und Gefühl
- Die Bedeutung kleiner Momente von Verbundenheit
- Resonante Beziehungen im Alltag

### Methoden

Achtsamkeitsmeditationen, Körperübungen, Dyaden-Arbeit, Impulsvorträge, Beobachtungs- und Übungsaufgaben zwischen den Seminartagen. Für die häusliche Übung zwischen den Seminartagen erhalten die Teilnehmenden ein Handout mit Text- und Audiodateien.

### Hintergrundinformationen

#### Videos:

YouTube: *Barbara Fredrickson: Positive Emotions Open Our Mind* (8 Min.)

#### Literatur

*Barbara Fredrickson.*

Die Macht der guten Gefühle. Campus 2009

### Ihre Trainerin



*Ellen Schepp-Winter*

MBSR-Lehrerin, Gestalttherapeutin, Coach,  
systemische Organisationsentwicklung