

Informationen kompakt

Termine: 27.02.2023, 06.03.2023
und 13.03.2023

je Montag 10.00 – 16.00 Uhr

Kurs-Nr.: 2110

Ort: IndiTO Training, Bildung und Beratung,
Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 340,00 €

Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

*Arbeitnehmer*innen in NRW haben nach
AwbG ein Anrecht auf bis zu 5 Bildungsur-
laubstage 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 Bearbeitungsge-
bühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis
zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Se-
minargebühren fällig. Danach wird der Ge-
samtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert.
Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teil-
nahme 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, le-
bensnah und praxisorientiert.

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

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Or-
ganisationen, für Teams und für Einzelperso-
nen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Ein-ri-
chtung der Weiterbildung und zertifiziert durch
den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren An-
geboten 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
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
27.02.2023, 06.03.2023
und 13.03.2023**



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 vor-ge-

stellt. Über Achtsamkeitsübungen und angeleitete 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 Audio-dateien.

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