

Mindfulness – sich achtsam begegnen

- Seminar - Nr.:** G 6
- Zielgruppe:** Führungskräfte und Mitarbeiter
- Seminarziel:** Methoden, um das Praktizieren von Achtsamkeit zu erlernen
- Seminarinhalte:**
- Praxisrelevantes Wissen zum Thema Achtsamkeit
 - Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen vertiefen und bewusst Einfluss darauf nehmen können
 - Sich kurzfristig Entspannung verschaffen können – für eine schnelle Regulation in herausfordernden Situationen
 - Nachhaltig den Stresslevel senken können
- Methodik:** Input, Austausch
Gruppenarbeit, Übungen
- Referentin:** Elena Nikles
- Zeit:** Donnerstag, 27.04.2023, 08:30 bis 12:00 Uhr,
13:00 bis 16:30 Uhr
- Ort:** Saarländische Verwaltungsschule,
Konrad-Zuse-Straße 5, 66115 Saarbrücken-Burbach,
Seminarraum im 1. Obergeschoss
- Teilnehmerzahl:** Begrenzt auf 15 Personen
- Teilnehmergebühr:** 100,00 €
- Ansprechpartner:** Oliver Berrar, Tel. 0681 / 9 26 82 12 oder
o.berrar@verwaltungsschule-saar.de