

Gelassenheit im Home Office durch Achtsamkeit



Herausforderungen im Home Office

- Verlust von gewohnten Strukturen
- Fehlen von sozialen Kontakten mit Kolleg*innen
- Neuorganisation von Arbeits- und Lebensalltag



Sorgen & Ängste in der Zeit von Corona

- um Gesundheit und Wirtschaft
- neutrale Gefühlsregulation durch Stärkung der Selbstwahrnehmung



Achtsamkeitstraining

- als Stütze für Veränderungen
- als Lernfeld für berufliche und private Flexibilität
- führt zur Entwicklung eines „Future Minds“ (diese Haltung verbindet den inneren Wandel der durch Achtsamkeitstraining entsteht mit einer gelasseneren Zukunft)
- stärkt die Selbstfürsorge (öffnet die Augen dafür, wie wir gut für uns und unsere Gesundheit sorgen)



Zusammenfassung

In einem 8-wöchigen Achtsamkeitstraining lernen Sie eine neue Sichtweise und einen neuen Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Gedanken und Gefühlen. Durch die Entwicklung von Gelassenheit überprüfen Sie Ihre Erwartungen und begreifen sie loszulassen. Durch diese Art der Stressbewältigung entsteht für neue Perspektiven im privaten und beruflichem Umfeld.



Nächster aktueller Termin:

Freitags 17:30 Uhr 21.August -09.Oktober.2020
Ort: Oase Health & SportsClub
Anmeldung: info@fit-well.de
(Es handelt sich um einen zertifizierten §20 Kurs)

Die Kurse finden in der Oase - Health & Sports Club in Bochum statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kursgebühren für Mitarbeiter unserer Firmenpartner betragen 258,- Euro. Sie können sich den Beitrag teils oder komplett von Ihrem Arbeitgeber (steuerfrei) oder von Ihrer Krankenkasse rückerstatten lassen.

Anmeldungen ab sofort unter: info@fit-well.de
Telefonisch sind wir erreichbar unter: 0234 - 950 42 50