

Lotusblüteneffekt: Mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl gelassen im Beruf

Produktnummer
2027-41160F

Termin
29.04.2027
09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
312,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Das Schädliche abperlen lassen und das Gute aufnehmen: Das ist ein Geheimnis der Lotusblüte. Sie richtet sich konsequent auf das Licht, auf das, was ihr Kraft gibt und sie wachsen lässt. Dieser „Lotusblüteneffekt“ steht sinnbildlich für innere Stärke und Gelassenheit – Fähigkeiten, die gerade in einem fordernden Berufsalltag wertvoll sind.

In diesem Seminar lernen Sie Inspirationen, Ideen und Methoden kennen, die Ihnen helfen, mit beruflichem Stress und Belastungen bewusster umzugehen, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu stärken und auch in herausfordernden Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben. Sie erfahren, wie Sie mit inneren Antreibern bewusst umgehen und Gedanken und Emotionen gezielter wahrnehmen und steuern können.

So entwickeln Sie konkrete Möglichkeiten, Ihre innere Balance im Arbeitsalltag zu stärken, Belastungen souveräner zu begegnen und Ihre Energie gezielter für die anstehenden Aufgaben einzusetzen.

Inhalte

- Die Praxis der Achtsamkeit
- Sich und andere verstehen: Die inneren Antreiber
- (Gelassenheits-) Kommunikation
- Mentaltechniken zur Zielerreichung
- Selbstmitgefühl und Selbstliebe
- Ihre persönlichen „Lotustipps“
- Konkrete Anliegen der Teilnehmenden

Dozierende

Imke Dirks

Imke Dirks ist Wirtschaftspsychologin und erfahrene Trainerin und Coachin mit dem Schwerpunkt Führung. Sie ist Dozentin an der Steinbeis- Hochschule und begleitet

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

darüber hinaus Führungskräfte und Teams in herausfordernden Situationen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, die Stress reduzieren, Gelassenheit fördern und ihre innere Handlungsfähigkeit stärken möchten.

Veranstalter

VWA Freiburg