Mit Achtsamkeit und Gelassenheit Anspannungen im Büro entschärfen

Produktnummer
2025-41082S

Termin
14. Juli 2025
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
300,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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

Inhalte

Der Arbeitsalltag ist oft durch Hektik und großen Zeitdruck geprägt. Dabei ist es erforderlich stets alles im Blick zu behalten, allen Empfindlichkeiten gerecht zu werden und dabei freundlich und gelassen zu bleiben. Mit mehr Selbsteffizienz können Sie einen nahezu stressfreien Alltag erleben.
Sie trainieren, wie Sie achtsamer mit sich umgehen und gut durch den Tag kommen sowie eine Verbesserung von Gelassenheit und Toleranz erreichen.

- Einführung in die Themen Achtsamkeit, Gelassenheit und Stressresistenz
- Erläuterung dieser Konzepte im beruflichen und persönlichen Kontext
- Achtsamkeitsübungen, Stressbewältigungstechniken und Konfliktlösungen
- Reflexion persönlicher Erfahrungen und Herausforderungen
- Integration der Inhalte in den Arbeitsalltag, Strategien zur langfristigen Umsetzung der Konzepte und Techniken

Dozentin

Ursula Marianne Schmidt
Dozentin/Trainerin, Coach, Mediatorin

Zielgruppe

Alle Personen, die durch Arbeitsverdichtung und Stress belastet sind und nach Lösungen für einen entspannteren Büroalltag und belasteten Situationen suchen

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Google Maps

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise