



Weiterbildung für Coaches, Trainer:innen, Berater:innen sowie soziale, pädagogische, therapeutische und pflegende Berufe

TOOLBOX ACHTSAMKEIT

cordat
herzensbildung

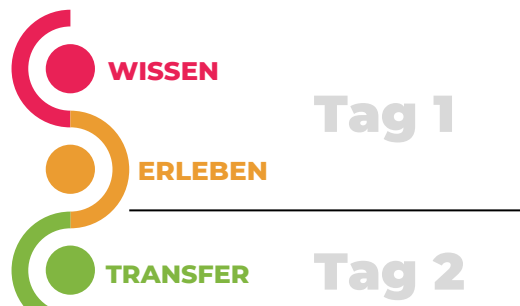
ZIEL

Mit dieser Weiterbildung vertiefen die Teilnehmer*innen ihre eigene Achtsamkeitspraxis und entwickeln sie weiter. Sie bietet wertvolle Werkzeuge für den Einsatz in sozialen, pädagogischen, beratenden und anderen Berufen.

Das Seminar besteht aus sechs Modulen, die jeweils einen spezifischen Aspekt von Achtsamkeit behandeln. Dabei werden sowohl theoretische Grundlagen als auch der praktische Einsatz vermittelt.

WIE WIR ARBEITEN

Das Seminar wird interaktiv gestaltet und bietet Raum für Austausch und Reflexion. Neben theoretischen Inputs (**WISSEN**) werden verschiedene Achtsamkeitsübungen praktiziert, um die Teilnehmer*innen in ihrer eigenen Achtsamkeitspraxis zu unterstützen (**ERLEBEN**). Zudem werden konkrete Tools und Übungen vorgestellt, die direkt in den Arbeitsalltag integriert werden können (**TRANSFER**)



6 Module Je 2 Tage



Inklusive ausführlichem Begleitskript und digitalem Zusatzmaterial



Mit Anwendungsaufgaben für die Zeit zwischen den Modulen

01

Achtsamkeit

- Einführung in die Grundlagen von Achtsamkeit & mentaler Gesundheit
- Einüben unterschiedlicher Achtsamkeits- und Meditationstechniken
- Erkunden des Einsatzes dieser Werkzeuge im Arbeitsalltag für ein hellwachses Wahrnehmen von Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken

Resilienz

02

- Wirksame Strategien, um auch in komplexen Alltagssituationen ruhig und ausgeglichen zu handeln.
- Erarbeiten von Wegen, um die psychische Widerstandskraft zu stärken
- Möglichkeiten erforschen, um diese kraftvollen Tools auch auf das eigene Arbeitsumfeld ausstrahlen zu lassen.

Herzensbildung

03

- wissenschaftliche Grundlagen zu emotionaler Intelligenz und Herzkohärenz
- Schulung der Wahrnehmung, Beachtung und Management der eigenen Gefühle
- Wie wir aus unserer Mitte heraus leben und agieren können und zu einer beherzten Haltung im Leben & Arbeiten finden

Empathie

04

- Tools, die eine Balance zwischen Empathie und Selbstfürsorge aufbauen
- Stärkung von Selbstliebe und Empowerment für klare Grenzen als Basis langfristig erfolgreichen und gesunden Lebens & Arbeitens
- Erarbeiten von Wegen, wie wir Menschen in unserem Umfeld empathisch und leistungsstark unterstützen können, ohne dabei selbst auszubrennen.

Kommunikation

05

- Übungen zur achtsamen Kommunikation, um ein wertschätzendes Miteinander zu fördern
- Aneignen der Praxis von authentischem Kommunizieren und tiefem Zuhören
- Wege zu einem nährenden Arbeits- und Lernklima, das Konflikten mit kreativen Problemlösungen begegnet.

06

Supervision & Austausch

- Reflexion der gemachten Erfahrungen
- Austausch über angewendete Tools im Arbeitsalltag
- Sicherung der Ergebnisse und Implementierung in den Arbeitsalltag.

STRUKTUR & KOSTEN**Gruppengröße:** 8 Teilnehmer*innen.**Ort & Zeiten:** Alle Module jeweils samstags 10 - 18 Uhr und sonntags 10 - 16 Uhr am Sankt-George-Platz 6 in Regensburg.**Preis:** 2.700, 00 € inkl. MwSt., Begleitmaterial, Nüsse/Kekse/Obst, Tee & Barista-Kaffee**Alle Termine immer aktuell auf www.cordat.org!**

“ —

**ARBEITE AN DEINEM INNEREN.
DA IST DIE QUELLE DES GUTEN.****MARC AUREL****Dein Trainerteam****Christian Heitzer-Balej**

Achtsamkeitstrainer, zertifizierter MBSR-Lehrer, Life-Coach, Germanist, Theologe, Autor

Nicole Katharina Balej

Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Life-Coach, Yoga-Lehrerin, Diplomtheologin



Cordat Herzensbildung
Sankt-Georgen-Platz 6
93047 Regensburg
www.cordat.org
herz@cordat.org
📷 @cordatherzensbildung



cordat
raum für achtsamkeit, muße
und herzensbildung

seminare • trainings
retreats • coaching

DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

Die Kraft der Achtsamkeit erinnern, wieder anknüpfen an einer bewussten und hellwachen Haltung im Alltag, die Inspiration und den großen Schatz der Achtsamkeitspraxis direkt in den beruflichen Alltag bringen - zum Nutzen aller: für dich, dein Umfeld, deine Klient*innen & Schüler*innen, für deine Einrichtung, dein Unternehmen, deine Organisation. Balance, Ruhe, Zufriedenheit und Frieden ins Leben und Arbeiten bringen. Denn: Stabilität, Gesundheit und Frieden kommen von innen!