
Achtsamkeit und emotionale Intelligenz

Ein eintägiges Seminar – 6 Stunden

Wege zur Selbstführung



„Man kann nicht tun, was man will, wenn man nicht weiß, was man tut“.

– Moshé Feldenkrais

Zu wissen, was man tut, wie man es tut und woher dies kommt, ist ein Ausweis von emotionaler Intelligenz. Emotionale Intelligenz bezieht sich auf gerade diesen Bereich unseres Daseins, der allen rationalen und uns selbstverständlichen Handlungen und Begegnungen zugrunde liegt.

Die emotionalen Zentren unseres Gehirns lernen durch Erfahrung. Deshalb läßt sich unser Verhalten nicht durch besseres Wissen, Tipps und Tricks so einfach verändern. Die Entfaltung von emotionaler Intelligenz fördert die Fähigkeit, sowohl mit den eigenen Emotionen, Vorstellungen und Eigenheiten als auch mit denen anderer,

nicht nur in ihrer beruflichen Rolle, in Krisensituationen, bei starken Belastungen oder in Veränderungsprozessen mit mehr Selbst-Bewußtheit und mit mehr Weitsicht umzugehen.

Um den Kontakt mit diesen Schichten unseres Seins herzustellen, bietet sich der Körper selbst an, denn der Körper ist der Ort, an dem sich das Leben abspielt. Der Königsweg, um zum Körper Zugang zu finden, ist Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist eine Methode der Geistes-schulung, die in den östlichen Weisheitslehren seit Jahrtausenden praktiziert und gelehrt wird. Sie ist heute sowohl in der Neurowissenschaft als auch in der Streßbewältigung, in der Medizin und im Coaching hochaktuell.

Sie erlernen Techniken, mehr Distanz zum gegenwärtigen Erleben und zu automatischen Reaktionen aufzubauen, z. B. im Umgang mit Kolleg•innen oder Schüler•innen. Je mehr Sie bemerken, was Sie tun, desto mehr können Sie tun, was Sie wollen. Sie selbst gehen in Führung.



Vorgehen:

Wir bieten Ihnen kleine Vorträge über unseren körperpsychotherapeutischen Hintergrund und die Wirkung der Achtsamkeit an und Übungen in denen Sie sich mit Ihren unbewussten Anteilen unmittelbar erfahren können, sowie Austausch und Reflexionen über Ihre Erfahrungen.

Sie erlernen anwesend zu bleiben inmitten Ihrer Erfahrung und erkunden Möglichkeiten eigene Handlungsspielräume zu vergrößern. So können Sie mehr Distanz zu Ihren automatischen Reaktionen aufbauen, z. B. im Umgang mit Mitarbeiter:innen, Vorgesetzten oder im privaten Umfeld.

Sie nehmen mit:

- Achtsamkeit kennenlernen
- Selbstanbindung an den Körper
- Kennenlernen verschiedener Persönlichkeitsanteile
- Verbindung zum eigenen Selbst
- Möglichkeiten der Selbstregulierung um auch schwierige Situationen gelassener meistern können

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Mindestteilnehmerzahl: 6

Das Seminar ist direkt über uns buchbar.

Kosten: 150,00€ / Stunde.

Astrid Peacock

geboren 1958

Körperpsychotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin

Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie

Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin

0179 222 98 71

kontakt@astrid-peacock-therapie.de

www.astrid-peacock-therapie.de

Mike Peacock

geboren 1956

Körperpsychotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie

Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin

Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin

0179 789 76 26

kontakt@peacock-psychotherapie.de

www.peacock-psychotherapie.de