



Astrid Peacock

ist Körperpsychotherapeutin (Hakomi Institute of Europe) und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Fortbildungen in Trauma- und Paartherapie.

Achtsamkeit heißt für sie, sich neugierig und bewertungsfrei auf das Hier und Jetzt auszurichten und darüber eine unmittelbare Verbindung zu Gefühlen, Gedanken und aufsteigenden Körperempfindungen zu finden. Die Verbindung zu uns im gegenwärtigen Augenblick gibt von innen heraus Orientierung.

Achtsamkeit & emotionale Intelligenz –

Wege zur Selbstführung

05. - 06.10.2023 (ab 11:00 bis 15:00 Uhr)

Sie erlernen Techniken, um mehr Distanz zum gegenwärtigen Erleben und zu automatischen Reaktionen aufzubauen. Je mehr Sie bemerken, was Sie tun, desto mehr können Sie tun, was Sie wollen. Sie selbst gehen in Führung.

Die Entfaltung von emotionaler Intelligenz fördert die Fähigkeit, sowohl mit den eigenen Emotionen, Vorstellungen und Eigenheiten als auch mit denen anderer, in ihrer beruflichen Rolle, Krisensituationen oder bei starken Belastungen sowie in Veränderungsprozessen mit mehr Selbstbewusstheit und Weitsicht umzugehen. Zu erkennen, was man tut, wie man es tut und woher dies kommen könnte, ist ein Ausweis von emotionaler Intelligenz. Sie bezieht sich auf gerade den Bereich unseres Daseins, der allen rationalen und uns selbstverständlichen Handlungen und Begegnungen zugrunde liegt. Deshalb lässt sich unser Verhalten durch besseres Wissen, Tipps und Tricks so einfach verändern. Die emotionalen Zentren unseres Gehirns lernen durch Erfahrung.

Für wen?

Ob privat Interessierte, Interessierte aus einem oder verschiedenen Unternehmen. Von sechs bis zwölf Personen.

Ziele

Die Wirkungen von Achtsamkeit erfahren. Kennenlernen verschiedener Persönlichkeitsanteile und Verbindungen zum Selbst herstellen. Möglichkeiten der Selbstregulierung erfahren und Handlungsspielräume dadurch vergrößern.

Wege der Vermittlung

Um den Kontakt mit den unbewussten Schichten des Seins herzustellen, bietet sich der Körper an, denn dieser ist der Ort, an dem sich Leben abspielt. In diesem Seminar arbeiten wir mit achtsamkeitsorientierten Experimenten und Selbsterforschung. In einer freundlichen und weitgehend wertfreien Atmosphäre bieten wir Ihnen spielerische Übungen an, die Sie unmittelbar in Kontakt mit Ihren unbewussten Anteilen bringen. Auch gibt es Raum für Austausch und Reflexionen über Ihre Erfahrungen.

Seminargebühr: EUR 293,-

Unterkunft/Verpflegung/Raumpauschale: EUR 198,- im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Anfrage)