

Teilnahmebestätigung



Seminar-
teilnehmerIn

Petra Wiesner

hat an
folgendem
Seminar
teilgenommen

„Achtsamkeit“ in der Beratung

ReferentIn

Micheline Schwarze, M.A. Phil, Körperpsychotherapeutin,
Qigong-Lehrerin, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung,
Buchautorin: Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement

Helmut Hofbauer, Dipl.-Soz.päd., freiberufl. Managementtrainer und-
berater, Coach, Leitung von Zusatzausbildungen u.a. zum Thema
Coaching

Im Seminar wurden folgende Themenschwerpunkte behandelt:

- Achtsamkeit- Ein Zugang zum inneren Erleben
- Emotionsregulierung mit Achtsamkeit
- Körpersignale wahrnehmen und verstehen
- „Körpersignale“ als Selbstregulierungshilfe
- Wertschätzende Selbstwahrnehmung erreichen
- Wirkungsvolle Selbst-Führung ermöglichen
- Innere Muster wahrnehmen und annehmen können
- Achtsamkeit in Konfliktsituationen
- Gelassenheit und andere Resilienz-Faktoren
- Die Achtsamkeit des Beraters/Coachs in Wechselwirkung mit dem Gegenüber

am

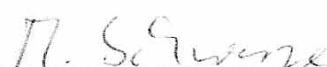
2.-4. Dezember 2013, jeweils von 9.30-17.30 Uhr

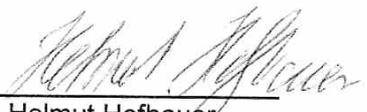
Veranstal-
tungsort

München

München, 4. Dezember 2013

Seminarleitung:


Micheline Schwarze


Helmut Hofbauer