

Wie bleibe ich (auch bei der Arbeit) körperlich und seelisch gesund?!

Offener Workshop



Ziel:

Achtsam den Arbeits/Alltag zu leben und dabei körperlich und seelisch gesund zu bleiben

Zielgruppe:

Mitarbeitende, Führungskräfte sowie alle am Thema Interessierte

Termin:

Freitag, 18. Januar 2019, 16 – 21 Uhr

Ort:

NAVISANA, Emil-Scheiterer-Platz 7, 50858 Köln

Preis:

65 € / Teilnehmer*in, inkl. MwSt.

Anmeldung(en) bitte bis zum 16. Jan. 2019 unter info@navisana.com.

NAVISANA für Unternehmen setzt sich ein für Verwaltungen/Unternehmen, für die Werte wie Menschlichkeit, ökologische Nachhaltigkeit, Solidarität und Mitbestimmung wichtig sind.

Mit dazu gehört die emotionale Kompetenz. Denn nur Mitarbeitende, die in der Lage sind Achtsamkeit in den Fokus ihres Handelns zu stellen, legen die selbstverantwortliche Grundlage für körperliche und seelische Gesundheit.

Mehr dazu und zu weiteren Programmen auf Basis der Achtsamkeit erfahren Sie auf unserer Website oder schreiben Sie uns gerne eine Nachricht unter

info@navisana.com.

NAVISANA
Emil-Schreiterer-Platz 7
50858 Köln
Tel.: +49 2234 60 18 03
Email: info@navisana.com
Internet: www.navisana.com



Offener Workshop
Emotionale Kompetenz – als Teil des innovativen Betrieblichen Gesundheits Managements (iBGM)

Wie bleibe ich (auch bei der Arbeit) körperlich und seelisch gesund?!



Wie bleibe ich (auch bei der Arbeit) körperlich und seelisch gesund?!

Sehnen wir uns nicht alle danach, gesund alt zu werden, gepaart mit Lebensqualität im Alltags- (und Arbeits)leben? Was hindert uns daran? Zumeist erleben wir uns in einem Funktionieren. Wir tun tagein, tagaus die Dinge, so wie wir sie gewohnt sind. Wir vergessen darüber oftmals ganz, an uns selbst zu denken. Dabei ist es doch so einfach, ein anderes selbstbestimmtes „Funktionieren“ zu praktizieren. Das Schlüsselwort heißt „Achtsamkeit“. Über die Achtsamkeit erwerben wir emotionale Kompetenz im Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen. Ein „Mehr“ an emotionaler Kompetenz, und das „Mehr“ heißt gar nicht mal höhere Anstrengung oder Bemühung, trägt automatisch dazu bei, dass unser körperliches und seelisches Immunsystem gestärkt wird. Der Weg zu emotionaler Kompetenz umfasst nach diesem Konzept vier Stufen:

1. Stufe – Erkenne dich selbst
2. Stufe – Hinhören, erst verstehen, dann verstanden werden
3. Stufe – In die Stille kommen
4. Stufe – Bewusstes/achtsames Leben leben

Was sich hinter den 4 Stufen verbirgt und wie wir sie für uns im Alltags-/Arbeitsleben nutzbar machen können, erfahren Sie in diesem Workshop.

Also zögern Sie nicht und melden Sie sich noch heute an!

*Emotionale Kompetenz
– als ein Teil des innovativen Betrieblichen
GesundheitsManagements (iBGM)*

Offener Workshop: Wie bleibe ich (auch bei der Arbeit) körperlich und seelisch gesund?!
Freitag, 18. Januar, 16 – 21 Uhr

16.00 Uhr Begrüßung, Erwartungsanalyse, Erfahrungen

17.00 Uhr Meine Ziele, meine Potenziale, meine Gesundheit

17.30 Uhr 4 Stufen Konzept der emotionalen Kompetenz
interaktive Präsentation

18.00 Uhr Austausch mit Getränken und Snacks

18.30 Uhr Erkenne dich selbst

19.00 Uhr Hinhören, erst verstehen, dann verstanden werden

19.30 Uhr In die Stille kommen

20.00 Uhr Bewusstes/achtsames Leben leben



20.30 – 21.00 Uhr
Rückblick, Ausblick, Feedback - Abschluss

*Durch den Abend
begleitet Sie
Klaus Otto,,
Facilitator und Coach*



Der studierte Betriebswirt arbeitete in verschiedenen Institutionen, vorwiegend in den Bereichen Organisation und Personal. Die Schwerpunkte lagen dabei in der Entwicklung dieser Bereiche. Vor allem bei der Personalentwicklung lag und liegt es ihm stets am Herzen, dass die Menschen in ihr Potenzial kommen und sich nach den eigenen inneren Maßstäben entwickeln.

In dem mit seiner Frau veröffentlichten Buch „Das Wir-Gefühl leben“ sind dazu Möglichkeiten beschrieben. Nach Jahren als Trainer und Coach steht heutzutage bei Klaus Otto die Achtsamkeit im Zentrum seines Wirkens. In facilitierten Prozessen erfahren Teilnehmer*innen sich im Team. In „Wir-Prozessen“ werden die Ziele beleuchtet und im ganzheitlichen Bewusstsein zu einem Konsens gebracht.

Als Struktur dient im Wesentlichen die von ihm entwickelte 4 Stufenmethode der emotionalen Kompetenz. Als künftiger Berater der Gemeinwohlökonomie und als Co-Leiter der Regionalgruppe Köln für achtsames Wirtschaften ist Klaus Otto bestrebt, dass dem Leben von Werten wie Menschlichkeit, ökologische Nachhaltigkeit, Solidarität und Mitbestimmung auch im institutionellen Rahmen die Bedeutung zukommt, die ihnen gebührt.