

## SEMINARBESCHREIBUNG

### Gelassenheit kompakt

#### KURZBESCHREIBUNG

Entdecken Sie sich selbst, um bewusster Einfluss auf Ihr Leben, Ihre Emotionen, Ihr Verhalten und somit auch Ihren Erfolg und Ihre Zufriedenheit zu erlangen. Dieses Seminar ist ein kurzer, kompakter Einstieg, um sich mit sich selbst auf verschiedenen Ebenen auseinander zu setzen. Sie können dabei in ersten Schritten herausfinden, weshalb Sie in Stress geraten oder eher gelassen bleiben. Sie erkunden, welche Denk- und Verhaltensmuster bei Ihnen zu Stress führen und wie es Ihnen gelingen kann, diese bewusst wahrzunehmen, um mehr Handlungsfreiheit zu erlangen. Dadurch können Sie selbstwirksamer werden und werden nicht nur durch unbewusste und unwillkürliche Muster gesteuert. Wirksame Techniken werden Sie dabei unterstützen, Ihre Gelassenheitsfähigkeiten zu erweitern. Dies gilt für den beruflichen, wie auch privaten Kontext.

#### IHR NUTZEN

Menschen, die sich selbst reflektieren und sich ihrer Verhaltensmuster bewusster sind, können in Stress- und Krisensituationen schneller sinnvolle Anpassungen an die herausfordernde Situation vornehmen und diese erfolgreicher navigieren.

Verschiedene Körper- wie Mentalübungen unterstützen diesen Prozess und halten die Handlungsfähigkeit aufrecht.

#### SCHWERPUNKT

Im Mittelpunkt stehen erste Schritte zum Erreichen von mehr innerer Klarheit, Gelassenheit und Handlungsfreiheit in herausfordernden oder stressbeladenen Situationen.

#### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitende und Führungskräfte

#### THEMEN

Wahrnehmung und Wahrgebung

Achtsamkeit und Bewusstsein

Entdecken Sie sich selbst:

- Wer sind Sie? Und wenn ja, wie viele? Was macht Ihre Persönlichkeit aus?
- Persönliche Stressmuster erkennen
- Eigene Glaubenssätze reflektieren

Körper- und Atemübungen

Kurzmeditationen und Entspannungstechniken

Mentaltechniken

#### VORAUSSETZUNGEN

CAMPUS ARD.ZDF medienakademie Zugang

Computer/Laptop oder Tablet

Headset oder gutes integriertes Mikrofon und gute Lautsprecher

Kamera

Gute WLAN oder LAN-Verbindung

Platz, um Körperübungen durchführen zu können

Stuhl ohne Rollen für Business Yoga

Handout, welches vorab zugesandt wurde

#### TERMINE

Aktuell sind keine Termine verfügbar.

#### DAUER

5 Stunden

#### TEILNEHMERZAHL

20

#### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter  
E-Mail [b.winter@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)  
Telefon +49 911 9619-458  
Telefax +49 911 9619-199

#### KONTAKT

Ute Sperling  
E-Mail [u.sperling@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:u.sperling@ard-zdf-medienakademie.de)  
Telefon +49 911 9619-367  
Telefax +49 911 9619-199

#### SEMINARNUMMER

44 503