

ACHTSAM - WACHSAM - WIRKSAM SEIN!

Eine Gebrauchsanweisung für gutes Selbstmanagement und mehr Lebens- und Arbeitsqualität.

Jeder von uns kennt das Gefühl, etwas zu sagen, doch mit den Botschaften nicht anzukommen. Wir reden aneinander vorbei. Hören nicht zu. Glauben zu wissen, was der andere meint und meinen nicht selten, die Wahrheit gepachtet zu haben. Davon ist niemand wirklich ausgenommen. Schubladendenken und Vorurteile erschweren unseren Alltag und verhindert oft eine qualitätsvolle Interaktion mit und eine gute Beziehung zu anderen. Wer sich selbst gut kennt, über seine mentalen Modelle Bescheid weiß, seine Vorurteile reflektieren, Perspektiven wechseln und auch andere Wertemodelle anerkennen kann, ja, vielleicht sogar neugierig darauf ist, tut sich im Lebens- und Arbeitsalltag leichter. Denn dann sind wir in Balance mit uns selbst, oder wie man umgangssprachlich so schön sagt „im Reinen mit uns“. Wir sind geerdet, mit beiden Beinen am Boden der Wirklichkeit und gut gegen stürmische und bewegte Zeiten gewappnet. Dann kann uns so leicht nichts aus der Bahn werfen. Weder Stress noch Schicksalsschläge. Wir sehen immer das halb volle und nicht das halb leere Glas, erkennen vermeintliche Problem als Herausforderungen, die es zu meistern gilt und an denen wir wachsen und uns weiter entwickeln können, an. Die Freude hat Oberhand in unserem Leben und wir erleben auch schwierige Begegnungen als Bereicherung und Lernfeld. Eine Gebrauchsanweisung für uns selbst hilft uns, das Gute im Leben zu finden und glücklich zu sein.

Aus bewährten Denkmustern hinausdenken, manchmal auch querdenken, kann man lernen. Durch Reflexion eigener Denkmodelle und neue Kommunikationsmuster. Die Kernkompetenzen des Bohmschen Dialoges beispielsweise bringen mehr Qualität in der Interaktion und Beziehung zu uns selbst und zum Gegenüber. Im Mittelpunkt dabei stehen ganz einfache Dinge wie Verlangsamung, das Zuhören, Respekt vor dem Anderen, die Meinung des anderen stehen lassen können, nicht permanent zu werten und zu bewerten und offen und vertrauensvoll zu agieren. Dadurch durchbrechen wir unliebsam gewordene Automatismen, lernen besser mit unseren Ressourcen zu haushalten und mit permanenter Überforderung umzugehen.

Und der Gewinn?

Wir gewinnen wieder Leichtigkeit im Umgang miteinander, können Herausforderungen besser annehmen und mit ihnen umgehen und lernen auch unsere Grenzen auszuloten und auch Grenzen in adäquater und wertschätzender Art zu setzen. Um diese Arbeits- und Lebensqualität zu erreichen, braucht es Achtsamkeit, Respekt vor dem anderen aber auch vor eigenen Erfahrungen, die Fähigkeit, eigene Verhaltensmuster und mentale Modelle zu hinterfragen und die Bereitschaft, diese auch allenfalls zu ändern und sich weiter zu entwickeln. Denn durch Verlangsamung schaffen wir mehr echte Wahrnehmung und die Möglichkeit, im Hier und Jetzt zu sein, uns an den Dingen, die uns umgeben auch zu freuen, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden und Prioritäten zu setzen.

Im Lehrgang „ACHTSAM, WACHSAM, WIRKSAM SEIN“ gehen wir gemeinsam eigenen Denksuren nach, erforschen festgefahrene Verhaltensmuster, wodurch sie veränderbar werden und erstellen mit altbewährten Lernmodellen und neuen Formen des Lernens für jede/-n seine ganz persönliche „Gebrauchsanweisung“. Mit dieser sind Sie gut gerüstet für den Arbeits- und Lebens-Alltag. Im Mittelpunkt stehen Selbstreflexion und Körperarbeit. Durch gutes Selbstmanagement und eine innere Balance finden wir neue Wege, wie wir die Herausforderungen einer immer komplexer werdenden Zeit besser meistern können. Denn Selbstführung und Arbeitsfähigkeit sind essenzielle Voraussetzungen, wenn man mit anderen Menschen in eine gute Beziehung kommen will.

Inhalte

- Den Blick auf den Mehrwert von Vielfalt schärfen und aus den Erkenntnissen die eigene Identität stärken.
- Werte, mentale Modelle, Vorurteile entdecken und lernen, wie wir quer- und über Grenzen hinausdenken können.
- Empathie, Selbststärkung und Wir-Qualitäten.
- Warum der Kreis den Unterschied macht – Dialogarbeit nach David Bohm.
- Die Intelligenz des Körpers erkennen und nutzen.
- Eigene Ressourcen aber auch Grenzen erkennen und eine „Gebrauchsanweisung“ für sich selbst entwickeln, die uns bessere Arbeits- und Lebensfähigkeit und mehr Leichtigkeit bringt.

Ort/Zeit: 8 Tage, 64 UE

Methoden:

- Einzel- und Gruppenarbeit
- Reflexion eigener Verhaltensmuster im Plenum
- Spiele
- Theorie-Inputs zu Themenschwerpunkten (Kommunikation, Embodiment,..)

Die einzelnen Module bieten

- Eine Analyse eigener Verhaltensmuster. Selbstreflexion zur eigenen Identität. Selbst-, Meta- und Fremdbild.
- Übungen zum Zuhören, Wahrnehmen, zu Respekt, Empathie und zur gewaltfreien Kommunikation.
- Einzel- und Gruppenarbeit zur Achtsamkeit und zum Umgang mit eigenen Werten, Einstellungen und mentalen Modellen sowie Vorurteilen.
- Kennenlernen und üben dialogischer Kernkompetenzen und das Erproben von thematischen und generativen Dialogen.
- Achtsamkeitsübungen und Embodiment zur Entschleunigung.
- Erstellen einer Gebrauchsanweisung für uns selbst.
- Regelmäßige Reflexion von Erfahrungen aus der Praxis. Bei Bedarf zusätzlich Einzelcoachings (Zusatzkosten).

Zielgruppe: Menschen, die im beruflichen und persönlichen Umfeld mehr Qualität in der Interaktion mit sich selbst und anderen suchen - im Umgang mit Familie, Freunden und Kindern genauso wie im Kunden/-innen Kontakt, im Umgang mit Mitarbeitern/-innen, mit Patienten/-innen und Angehörigen, mit interdisziplinären Teams, mit Menschen in der Beratung, mit Stakeholdern und Institutionen und Behörden,.....

Vortragende: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Edith Konrad, www.ipi.co.at



Edith Konrad, Unternehmensberaterin mit Schwerpunkt Diversität und interkulturelle Kompetenz, ausgebildete Pädagogin und Kommunikationstrainerin. Langjährige Erfahrung im internationalen Projektmanagement und Kennerin asiatischer Kulturen. Buchautorin. www.ipi.co.at , office@ipi.co.at