








eAcademy | Managing Yourself
„ACHTSAMKEIT WIRKSAM LEBEN“

SCHAFFEN SIE SICH MEHR LEBENSFREUDE UND FOKUS

Die anhaltende Informationsflut der digitalen Welt stellt uns vor neuen Herausforderungen. In diesem e-Learning-Modul erklären wir Ihnen Achtsamkeit – nicht über spirituelle Konzepte, sondern medizinisch und psychologisch fundiert. Wir zeigen, wie Sie konkret Achtsamkeit in Ihren Alltag einbauen können, zu Hause und am Arbeitsplatz.

<p>IN DIESEM E-LEARNING LERNEN SIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wie Sie ein klares Bild davon erhalten, warum das Konzept der Achtsamkeit im privaten, aber auch beruflichen Alltag relevant ist. Warum und wie Sie die willentliche Beeinflussung des Aufmerksamkeitsfokus und die nicht-urteilende Einstellung gegenüber den Erfahrungen im Innen und Außen trainieren können. Welche wesentlichen Aspekte zur Achtsamkeit gehören, die im Führungs- und Berufsalltag besondere Aufmerksamkeit verdienen. 	<p>ZIELGRUPPE: Alle Mitglieder einer Organisation, die mit sich und Ihrer Umwelt achtsam werden möchten.</p>
	<p>LERNDAUER: ca. 2 ½ Stunden</p>
	<p>TRAINER:  Prof. Dr. Daniel Keller</p>
	<p>SPRACHE(N): </p>
	<p>WEITERE INFORMATIONEN: www.keller-partner.de/eAcademy</p>

<p>THEMENBEREICHE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hintergrund & Definitionen Relevanz im Alltag & Wirkmechanismen Achtsamkeit bei der Arbeit Achtsamkeit in der Praxis 	<p>DURCHFÜHRUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> Text-, Audio- & Videosequenzen Transferübungen & Praxistipps Selbsttests & Selbsteinschätzungen nach Kursabschluss optionales Abschlusszertifikat
---	--

					
direkt anwendbar	wissenschaftlich fundiert	hoher Praxisbezug	flexibles & autonomes Lernen	individuell wiederholbar	interaktiv & abwechslungsreich