
19728 | Achtsamkeit mit sich und anderen

Kursumfang:	8 Unterrichtseinheiten (UE) zu 45 Minuten
Kurszeitraum:	10.09.2026
Kurstage:	Donnerstag 09:00 - 16:00 Uhr
Kurspreis:	350,00 €
Kursort:	bsw – Beratung Service & Weiterbildung GmbH, TAS Trainer Akademie Sachsen, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden, Ansprechpartnerin, Linda Henning, linda.henning@bsw-mail.de, 03514250231

Inhalte:

1. Die Dimensionen der Selbstführung
2. Was ist Achtsamkeit und wie ordnet sich das Thema in die Selbstführung ein?
3. Was alles gehört zu achtsamem Umgang?
4. Perspektivwechsel
5. Auf Körpersignale achten
6. Übungen zur Selbstwahrnehmung und Entspannung
7. Was bedeutet Achtsamkeit mit anderen?
8. Wie gehe ich damit um, wenn andere nicht achtsam sind zu mir?

Das Ziel ist:

- Ein Perspektivwechsel für verbesserte innere Hygiene
- Verbesserte Selbstwahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und Ziele
- Stressreduktion und Klarheit