

19728 | Achtsamkeit mit sich und anderen

Kursumfang: 8 Unterrichtseinheiten (UE) zu 45 Minuten

Kurszeitraum: 10.09.2026

Kurstage: Donnerstag 09:00 - 16:00 Uhr

Kursort: bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH, Training und Seminare, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden

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