Grafikdesign: mediabazaar.de, Bilder u. Illustrationen: Nela Everding , unsplash, freepik, graphics fairy

DIE KUNST „ABZUSCHALTEN“ – TÄGLICH NEUE KRAFT TANKEN

Oft nehmen wir Probleme und unerledigte Themen aus dem Arbeitsalltag mit nach Hause, wo es schwerfällt „abzuschalten“. Große dunkle Wolken beschweren Kopf und Körper. Was hat heute nicht geklappt, was ist noch liegengeblieben. Das kostet viel Kraft und manchmal auch den Schlaf, weil sich das Karussel im Kopf weiterdreht. Ein Glas Wein oder eine Flasche Bier helfen nicht wirklich, die drängenden Gedanken holen die Menschen, oft auch nachts, wieder ein.

Aber das muss keine hoffnungslose Situation sein, wenn ich weiß, was ich für mich tun kann, um in der verdichteten Arbeits- und Leistungswelt diese Gedankenspiralen zu unterbrechen, um „abschalten“ zu können. Wie aber geht innehalten ?

Im ganztägigen Präsenz-Workshop **Die Kunst „abzuschalten“ – täglich neue Kraft tanken** gibt der Berliner Coach Wolf-Dietrich Groß nachhaltig wirkende Hinweise und realitätsorientierte Tipps, wie man nach Arbeitsschluss leichter zur Ruhe kommen kann. Die Zahl der Teilnehmer:innen ist auf max. 12 Personen begrenzt.

INHALTE

In der Gegenwart leben | sich auf Er-Leben einlassen | Rituale pflegen | Entspannung suchen und finden | Abgrenzung lernen | Hilfsmittel gezielt einsetzen | stressfreie Kommunikation üben | Dauerbetriebsbereitschaft, Bedürfnisübernahme und Selbstausbeutung beenden | Selbstvertrauen und Selbstkritik stärken | Frustration wirkungsvoll begegnen | Denkfallen korrigieren | dem Lebenssinn nachspüren | Selbstfürsorge ernst nehmen | Themen bearbeiten statt wegschieben | individuelle Strategien erarbeiten

Was Ganztägiger Präsenz-Workshop Die Kunst „abzuschalten“
Wann 27. Mai 2023 (Sonnabend), 9.30 – 16.30 Uhr
Wo Novotel, Straße des 17. Juni 106-108 , 10623 Berlin-Tiergarten
Wer Berliner Coach Wolf-Dietrich Groß
Wieviel Teilnahmegebühr 425,- EUR zzgl. MwSt. inkl. Mittagessen
Frühbucher (bis 18. April 2023) 325,- EUR zzgl. MwSt.
Anmeldung: https://www.cmi-berlin.de/anmeldung/

GANZTÄGIGER PRÄSENZ-WORKSHOP

ABLAUF

9.30 – 10.00 Uhr	Blick nach vorn – *Erwartungen und Wünsche*
10.00 – 11.00 Uhr	Jeden Tag er-leben – *Prinzip Mentale Präsenz*
11.00 – 11.15 Uhr	Tee-/Kaffeepause
11.15 – 12.00 Uhr	Motor im 24-Stunden-Einsatz – *Was mich permanent antreibt*
12.00 – 12.30 Uhr	Keine Zeit – *Raus aus der Stressfalle*
12.30 – 13.00 Uhr	Schluss mit Leistungszwang – *Eigene Bedürfnisse ernst nehmen*
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 14.30 Uhr	Sinn und Kraft – *Selbstvertrauen stärken*
14.30 – 15.00 Uhr	Wenn der Schädel brummt – *Entspannung suchen und finden*
15.00 – 15.15 Uhr	Rituale pflegen – *Gegenwart genießen*
15.15 – 15.30 Uhr	Tee-/Kaffeepause
15.30 – 16.30 Uhr	Neue Blickwinkel – *Denkfallen auf der Spur*
16.30 Uhr	Ende des Workshops

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop an
Online: https://www.cmi-berlin.de/anmeldung/

Präsenz-Workshop Die Kunst „abzuschalten“
27. Mai 2023, Sonnabend, 9:30 - 16:30 Uhr
Bei Verhinderung kann ein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden.

cmi

cmi Coaching | Mediation | Interaktion
Wolf-Dietrich Groß | wdg@cmi-berlin.de
Köhlerstr. 81 | 14547 Beelitz | www.cmi-berlin.de
Tel. 033 206 - 62 534 und 0177 - 493 12 75