

# Achtsamkeit

Innere Ruhe und Klarheit  
durch aktive Präsenz im Jetzt



## Inhalte

- Einführung in die Achtsamkeit: Bedeutung und Grundprinzipien.
- Stressbewältigung: Stressfaktoren erkennen und managen.
- Achtsame Routinen: Praktische Übungen zur Integration in den Alltag.
- Emotionale Intelligenz: Förderung durch Achtsamkeit.
- Kommunikation: Aktives Zuhören und empathische Gesprächsführung.
- Zeitmanagement: Effektivere Nutzung durch Achtsamkeit.
- Beziehungsmanagement: Achtsamkeit im sozialen Umfeld.
- Selbstreflexion und persönliches Wachstum: Achtsamkeit als Weg.
- Praktische Techniken: Body Scan, Sitz- und Gehmeditation, Wahrnehmungsübungen.
- Integration: Tipps und zentrale Übungen zur kontinuierlichen Anwendung.



## Eckdaten

- Zeiten: Ein Tag; 10-17 Uhr
- Städte: Münster, Hamburg, Berlin, Leipzig, München, Stuttgart, Frankfurt, Köln
- Auch Inhouse oder als Live-Online-Seminar
- Hotels: Stets in zentraler Lage oder mit guter Verkehrsanbindung



## Lernziele

- Ihre Selbstwirksamkeit stärken.
- Stress und Konflikte souverän bewältigen.
- Achtsame Routinen in Ihren Alltag integrieren.
- Ihre emotionale Intelligenz und Lebenszufriedenheit steigern.



## Leistungen & Preis

- Individuelle Erwartungsabfragen
- Konzeptonorare
- Umfangreiche Seminarunterlagen
- 850,- netto p.P. (bis zu 20% Nachlass bei mehreren Personen)
- Getränke & Mittagessen (in Präsenz)
- Intensives Training
- Zertifikat

SEMINARE

COACHINGS

BERATUNG



### Expertise

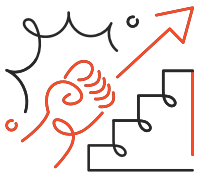
- Kommunikation & Rhetorik: Überzeugend auftreten und Gespräche führen
- Führung: Klassische, achtsame & digitale Führung
- Konfliktmanagement & Teamentwicklung: Konflikte bearbeiten, Teams stärken
- Persönlichkeitsentwicklung: Mentale Stärke, Resilienz, Work-Life-Balance
- Exklusive Themen: Train the Trainer, Rechtliche Grundlagen, Interkulturelles und vieles mehr



### Mission

Bei uns gibt es keine Standardlösungen. Wir hören zu, verstehen Ihre Bedürfnisse und entwickeln maßgeschneiderte Seminare & Coachings, die genau darauf abgestimmt sind.

Unsere Mission: Mitarbeiter & Unternehmen darin zu stärken, nicht nur das „Was“, sondern vor allem das „Wie“ zu meistern – für nachhaltigen Erfolg in Kommunikation, Führung & Persönlichkeitsentwicklung.



### Was uns besonders macht

- Erfahrene Experten – qualifizierte Trainer, Coaches, Psychologen und Mediatoren
- Eigene Methoden & Techniken – z.B. das Pontifex-Prinzip
- Über 30 Jahre Erfahrung in der Personalentwicklung



### Lernen wir uns kennen

+49 251 207 55 33

mail@hc-seminare.de