SEKRETARIAT UND ASSISTENZ

# Der Lotusblüteneffekt - Mit Selbstmitgefühl und Achtsamkeit gelassen und handlungsfähig sein

**Produktnummer**
2024-44027S

**Termin**
20. Juni 2024
09:00 bis 16:30 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer:in**
268,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

## Inhalte

Eine Lotusblüte lässt Stoffe durch, die ihr guttun, schädliche Stoffe perlen ab. Sie kann sich mit ihren langen Wurzeln vom Schlamm ernähren. Wie oft kommt es im Alltag vor, dass einem Ereignisse zu Herzen gehen, man Erlebnisse noch lange mit sich herumträgt und kaum Zeit zu sein scheint, die schönen Dinge bewusst ausführlich zu registrieren?
In diesem Seminar können Sie lernen, wie Sie sich bewusst abgrenzen, Schwieriges loslassen und werden daran erinnert, Gutes bewusst zu
genießen. So kann sich Gutes mehren und der „Schlamm“ des Alltags zu neuer Kraft verwandeln. So können Sie selbst bei sich den Effekt der Lotusblüte erzielen. Das führt dazu, dass Sie mit entspannter Souveränität schwierige Arbeitssituationen besser meistern und dadurch mehr Kraft für das Wesentliche gewinnen.

- Mit dem Lotusblüteneffekt arbeiten – Informationen und praktische Übungen
- Positives durchlassen, Negatives abperlen lassen
- Erfahren, wie Ihre inneren Antreiber Ihre Arbeit behindern und wie Sie konstruktiver und zielführender damit umgehen können
- Die innere Einstellung zu herausfordernden Arbeitssituationen
- Der Magnet für positive Ausstrahlung, die ansteckt und somit wieder zu Ihnen zurückkommt
- Techniken für den Alltag, um im Ernstfall sicher und selbstwirksam zu reagieren

## Dozent:innen

**Regina Hochmuth**
Diplom-Betriebswirtin (FH), Master Coach, Systemische Beraterin
Selbständige Trainerin für Personalmanagement, Persönlichkeits-, Kommunikations- und Handlungskompetenz

## Zielgruppe

Mitarbeitende aus Sekretariat und Assistenz und Mitarbeitende, die schwierige Arbeitssitustionen besser meistern möchten.

## Ort

VWA Bildungshaus Stuttgart
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Google Maps

## Kontakt

**Information**

Katharina Rimmer
0711 21041-42
K.Rimmer@w-vwa.de

**Konzeption und Beratung**

Andrea Daubner
0711 21041-35
a.daubner@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise

## Ziele

Gewinnen von Information und Techniken zur besseren Bewältigung emotional herausfordernder Situationen.