

Mindful Selfcare Workshop



SABINE LANGROCK
RESILIENZ | CHANGE | COACHING

Achtsame Selbstfürsorge in herausfordernden Zeiten



Wir alle erleben gerade individuell und global eine sehr herausfordernde Zeit. Wie stärken wir uns in Krisenzeiten? Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit bei aller Unsicherheit? Und wie gelingt es auch im hektischen Arbeitsalltag, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen?

INHALT

- Einführung und Vertiefung der Praxis von Achtsamkeit & Selbstmitgefühl
- Relevanz von Selbstfürsorge – nicht nur in herausfordernden Zeiten
- Stärkung der eigenen Ressourcen für mehr Fokus und Gelassenheit im Alltag
- Informelle Achtsamkeit: Entwicklung konkreter Ideen für den Transfer in den (Arbeits-)Alltag

METHODISCHER RAHMEN

- Angeleitete Achtsamkeitsübungen, Coachingimpulse und Reflexionseinheiten aus Resilienz und Positiver Psychologie
- Geschützter Raum für Reflexion eigener Fragestellungen zum Thema Selbstfürsorge
- Vertrauensvolle Atmosphäre und kollegialer Austausch in Kleingruppe

AUF EINEN BLICK

- Ganztägiger Workshop in Präsenz
- Für alle, denen ihre gesunde Selbstführung am Herzen liegt
- Optionales Einzelcoaching zu individuellen Fragestellungen im Nachgang

Das Konzept ist als inhouse Workshop geeignet und wird auf die individuellen Kundenanforderungen angepasst.



SABINE LANGROCK

Transformationsbegleiterin - systemische Coach - Trainerin für Mindfulness in Organisationen

Mein Herz schlägt für eine menschenorientierte Arbeitswelt, in der Achtsamkeit in Organisationen zu mehr Empathie, Vertrauen und Verbundenheit führt.

Klingt das interessant?

Weitere Informationen und persönliche Beratung unter sl@sabine-langrock.de oder 0172/ 8941159