

Ruhe im Dachstüberl!

Was Führungskräfte von der Hirnforschung lernen können

Darum geht es:

Raus aus der Grübelfalle, wer möchte das nicht. Vielleicht kennen Sie das auch: „Tagsüber viel zu tun – und nachts keine Ruhe – unsere Gedanken kreisen um das was war oder noch kommt.“ Schier unendlich schwirren uns die Gedanken durch den Kopf. Unser Geist führt anscheinend sein eigenes Leben. Und manchmal ist es des Guten einfach zu viel. Wir möchten den Kopf abschalten und es gelingt uns nicht. Was tun? Wenn es doch so einfach wäre, nur in der Gegenwart zu sein. Wenn es uns gelingt, erleben wir Stimmigkeit und Freude. Doch woher kommt dieses gute Gefühl? Wie kann ich mehr davon erhalten? Am Fortbildungstag erfahren Sie aus der Neurologie und Gehirnforschung, was es mit dem Gedankenstrom in uns auf sich hat und wie unser Geist funktioniert. Anhand von Achtsamkeitsübungen erproben Sie, immer wieder im Hier und Jetzt zu sein. Sie erfahren die Grundaspekte von Achtsamkeit: Geduld, Loslassen, Nicht-Urteilen, Akzeptanz. Im Austausch mit anderen überlegen Sie Möglichkeiten der Umsetzung für Ihren Alltag.

Ihr persönlicher Nutzen:

Sie erhalten Informationen über Erkenntnisse aus der Neurologie und Hirnforschung. Sie lernen Übungen des Achtsamkeitskonzeptes kennen, die Sie in Ihrer Alltagspräsenz stärken.

- Termin:** 7. November 2018
09:00 bis 17:00 Uhr
- Ort:** Tagungszentrum der Rummelsberger Akademien
- Leitung:** Dr. Johannes Haeffner, Martin Rösch
- Kosten:** 100,- € (extern 180,- €) inkl. Mittagessen und
Tagungsgetränke
- Anmeldung:** Diakonische Akademie
diakonische.akademie@rummelsberger.net
Tel. 09128 50-3501

Anmeldeschluss: 7. Okt. 2018

Wir freuen uns auf Sie!