

## **“Heute für MICH da sein” – Ein Tagesseminar zur Selbsteinführung und Achtsamkeit**

Der Wunsch, an sinnerfüllter Arbeit zu wachsen, ist in uns allen vorhanden. Im Alltag wollen wir Patienten, Kolleginnen, Partnerinnen und /oder Kindern authentisch und einfühlsam begegnen. Doch bei Überbeanspruchung sind wir “empathischem Stress” ausgesetzt. Können wir uns in dieser Situation unseren Bedürfnissen und Gefühlen widmen? Uns die Fürsorge geben, die wir auch anderen zuwenden?

In diesem Seminar finden wir Zeit, die Aufmerksamkeit auf unsere Bedürfnisse und die Art der Kommunikation zu lenken.

Mit Einzel, Gruppen- und Paarübungen aus der Gewaltfreien Kommunikation, Focusing und spielerischer Reflexion wollen wir der Lebensfreude und Ausgeglichenheit einen Platz geben. Ziel des Tages ist nicht ein besseres Funktionieren, sondern ein Hinspüren, was in unserem Leben mehr an Aufmerksamkeit verlangt und wie wir das umsetzen können.

### **Seminarleitung:**

Peter Pressnitz, Mag.

System. Sozial – und Bildungsmanager (Univ.Graz),

Trainer Gewaltfreie Kommunikation

*Certified Professional* des „International Focusing Institute“ in New York

### **Kontakt:**

[peter.pressnitz@gmail.com](mailto:peter.pressnitz@gmail.com) /+43 6991 4700052

