

## **SELBST - ACHTSAM - SEIN**

Wahrnehmend Beziehungen gestalten

*Nur gestärkte Menschen sind instande andere zu stärken! Nur motivierte Menschen sind instande andere zu motivieren Nur optimal geförderte Menschen sind instande andere optimal zu fördern  
Nur sich wohlfühlende Menschen sind instande anderen Wohlgefühl zu vermitteln*

Von diesem Resonanzprinzip ausgehen legen wir die Aufmerksamkeit auf uns selbst als Voraussetzung für das was wir bewirken wollen. In dem Maße, indem wir mit uns selbst IN BEZIEHUNG sind, in dem Maße gelingt es uns jene Qualität von Beziehung zu anderen zu leben, die wir und andere als erfüllend erleben. Es geht um den einfühlsamen Kontakt des betreuenden mit dem zu betreuenden Menschen als Ausgangspunkt für kompetentes pflegerisches Handeln.

### **Ziele:**

- Verbessertes psycho-physischer Zustand
- Kraft- und Motivationsschub
- Verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit und
- Sich selbst als wirkungsvoll und handlungsfähig erleben

### **Inhalte**

- Das Resonanzprinzip - Seiten ins Klängen bringen
- Willkommen – der konstruktive Denkansatz, der einen bewusst agieren, statt unbewusst reagieren lässt
- Den Zustand von Fülle mehren, statt Mangel bekämpfen – die Umkehr in der Aktionsrichtung
- Die Achtsamkeit des Herzen - Wahrnehmendes „Hören“
- Die eigenen Talente leben – als Voraussetzung für ein begeistertes Leben
- Phänomen Beziehungsfluss - ein unsichtbarer Erfolgsfaktor
- Die Kommunikation des Jetzt
- Das Sahnehäubchenprinzip - Das Besondere einbringen statt den Strukturen entsprechen

### **Methoden**

Impulsvorträge, Erlernen grundlegender Tools, individuelle Reflexion von Grundprinzipien, Einstellungen und Werten, Erlernen und trainieren konkreter Instrumente und Werkzeuge, Übungen zum Entspannen, Auftanken und Wohlfühlen im eigenen Körper, Strukturierte Gespräche und Übungsbeispiele unterstützen die Integration der erworbenen Inhalte

**Dauer: 2 Tage**

**IFUM** INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ  
UND MOTIVATION EU

Internet: [www.ifum.eu](http://www.ifum.eu)

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: [office@ifum.eu](mailto:office@ifum.eu)