

## GEMEINSAM ACHTSAM

### Mehr Chef\*in im eigenen Kopf werden

Unser Normalalltag – beruflich wie privat – enthält viele Möglichkeiten zur Selbstentfaltung. Zugleich unterliegt er dem Einfluss von erhöhter Beschleunigung, von unzähligen Reizen und Informationen und von einem Übermaß – oft unproduktiver – Gedanken.

Die Suche nach Wegen geistiger „Entgiftung“ führt viele Menschen heute zur Praxis achtsamen Lebens. Seine Grundlage drückt sich aus in der Einsicht „Alles, was du brauchst, ist: WENIGER!“ Achtsamkeit ist persönlich heilsam und dadurch gemeinschafts- und solidaritätsfördernd. Der halbtägige Workshop bietet Teams eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis durch interaktiv-spielerische Übungen zur Schulung individueller Präsenz und Teamresonanz, kombiniert mit Kurzinputs sowie Zugängen zu alltagsdienlicher Mediation.

Referent	Dr. Boris Krause (Theologe, Caritasverband für die Diözese Münster e.V.)
Dauer	nach Vereinbarung, circa vier Stunden
Besondere Hinweise	-