

Selbst in Führung

Anlass	Tagesseminar
Termin	Freitag, 15. März 2024, 08.30 - 17.00
Leitung	Helene Nüesch, Geschäftsleiterin und Beraterin (www.concentria.ch)
Ort	Concentria GmbH St. Gallen (https://www.concentria.ch/kontakt/)

«Ich kenne meine Grenzen.
Ich überschreite sie ja oft genug.»



Programm

08.30	Mindful Check-In Begrüssung und Überblick Erster Kontakt mit dem Thema und mit der Gruppe	
	Stress: Was geht da eigentlich ab in uns? Reflexion von Alltagssituationen mit der Stressampel	Reflexion und Austausch
	Im Autopilot Modus durch den (Arbeits-) Alltag Wirkung einer ständig geteilten Aufmerksamkeit	Input und Übung
	Leistungsbereitschaft und Produktivität Leistungskurve (Verhältnis zwischen Anstrengung und Ergebnis) Zusammenhang zwischen Gedankenkreisen und Erschöpfung	Input, Reflexion und Austausch
12.30	Mittagspause	
13.30	Das Konzept der Achtsamen Präsenz Präsenz und ihre positiven Effekte Neurowissenschaftliche Erkenntnisse Formale Praxis und Anwendung im Alltag	Input und Übungen
	Selbstführung im Alltag Ressourcen und Stolpersteine Verdichtung und Umsetzung im Arbeitsalltag Fazit und Auswertung	Meditativer Dialog Transferüberlegungen
17.00	Abschluss	

