

Präsenz im Gespräch - Einführung

„Interpersonelle Achtsamkeit (IMP)“

Zielgruppe

Dieser Einführungskurs richtet sich an Angestellte, die in Augenblicken des gegenseitigen Austausches Achtsamkeit kennenlernen oder vertiefen möchten. Trotz echtem Bemühen stellen wir alle immer wieder fest, welche Herausforderung es ist, das bewusste Gegenwärtigsein auch im Fluss des Alltagslebens in den menschlichen Beziehungen aufrecht zu erhalten.

Kursziel

Wir wollen üben, in diesen dynamischen Momenten des Kontaktes Bewusstheit zu kultivieren. Das Fehlen dieser zwischenmenschlichen Resonanz, die wir uns alle seit Geburt wünschen, ist einer der häufigsten Stressfaktoren. Mit der gegenseitigen Unterstützung, aufmerksam zu sein, wird der Akt der Kommunikation an sich zur Gelegenheit, unsere angeborene Fähigkeit zu Mitgefühl, Freude und Weisheit zu erneuern.

Welcher Ort wäre besser geeignet zu lernen, im Innehalten aus dem Gewohnheitsdenken herauszutreten, Verkrampfung zu bemerken und sich zu entspannen? Das Erleben des gegenwärtigen Moments sanft anzunehmen, sich zu öffnen für das, was wirklich wichtig ist in diesem Augenblick und die Wahrheit unseres subjektiven Erlebens auszusprechen?

Inhalt

- Was ist ein echter Dialog/eine echte Beziehung? – Gemeinsames Erforschen
- Angeleitete Mediationen
- Einführung in die „Interpersonelle Achtsamkeit“
- Kennenlernen einer interpersonellen Achtsamkeitspraxis: Angeleitete Übungen in Zweiergruppen
- Austausch in der Gruppe

Referentin

Béatrice Heller, MBSR-Lehrerin und Lehrerin für „Interpersonelle Achtsamkeit“ (IMP), CFM Zentrum für Achtsamkeit

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 16 Personen

2'800 CHF