



## Ihr persönliches Bildungsangebot





Seminare

Seminarnummer: 1116

# Wahrnehmung und Wertschätzung: Den Blick öffnen und dennoch fokussieren.

 <b>Termin</b>	10.02.2022 - 11.02.2022
 <b>Abschluss</b>	bbw Teilnahmebescheinigung
 <b>Unterrichtsform</b>	Seminar
 <b>Dauer</b>	2 Tage jeweils von 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr
 <b>Gebühr</b>	690 €*  * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.
<b>Förderung</b>	Selbstzahler
 <b>Weitere Termine</b>	25.08.2022 - 26.08.2022   2 Tage jeweils von 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr

 <b>Ansprechpartnerin</b>	Sarina Mittag Tel.: 030/319909-512 Fax: 030/319909-555 Mail: sarina.mittag@bbw-hochschule.de
 <b>Veranstaltungsort</b>	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin

## Perspektiven

Man soll immer das halbvolle Glas sehen, anstatt das halbleere. Wenn dem denn so einfach wäre... In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer, wie Sie sich in ihrer Wahrnehmung ihrer eigenen Realität so trainieren können, dass sie mehr Dankbarkeit für die schönen Dinge in ihrem Leben empfinden und so gelassener und stressresistenter ihrem Alltag begegnen können. Sie erhalten Einblicke in die Erkenntnisse der Neurowissenschaften, darüber, wieso Veränderung schwer ist und warum die limbische Prägung den eigenen Blick erheblich beeinflusst. Verschiedene Methoden zur Selbst-Empathie sind genauso Bestandteil wie Achtsamkeitsübungen, als auch Elemente des Qi Gongs.

## Inhalte

Sich nicht mehr über das aufregen, was sich nicht ändern lässt - weil die Sicht des anderen genauso wahr und richtig ist, wie die eigene. Dem anderen und sich selbst mit Wertschätzung begegnen und so mehr Zufriedenheit in den eigenen Alltag einladen. Mit mehr Ruhe und Gelassenheit den Herausforderungen des Lebens begegnen und seine Energie für die Dinge einsetzen, die einem Freude machen und stärken.

Natürlich ist das Vertrauen in die eigene Sicht der Dinge am höchsten. Wem sollte man denn mehr glauben können, als sich selbst? Allzu häufig bleibt dabei unberücksichtigt, dass die eigene Wahrnehmung höchst subjektiv ist. Selbstverständlich spielen die individuellen Fähigkeiten der Sinneskanäle eine Rolle, doch höchst selektiv filtern unser Gehirn aufgrund der Persönlichkeit, der Prägung die Informationen, die es für "merk"würdig hält. So wundert es kaum, dass zwei Menschen die gleiche Situation anders erinnern. Das gilt es wertzuschätzen. Schließlich bekommt man dadurch doch Zugang zu anderen Informationen. Wertschätzender und achtsamer Umgang mit anderen und sich, sorgt für viel Gelassenheit im Leben.  
Inhalte:

- Wahrnehmung und Interpretation
- Die verschiedenen Sinneskanäle
- Neurowissenschaftliches zur selektiven Wahrnehmung
- Achtsamkeit mit sich und anderen
- Wert - Schätzen
- Den eigenen Wert anerkennen
- Den Wert der anderen bemerken

---

**Zielgruppe**                      Dieses Seminar richtet sich an Geschäftsführer, Führungskräfte, Mitarbeiter, Projektmanager aber auch alle, die Interesse an Entschleunigung haben

---

**Enthaltene Leistungen**                      Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

---

**Referent / Dozent**                      Frau Nicole-Kristina David-Ulbrich