

Stressmanagement durch Achtsamkeit

Datum:	Mittwoch, 19. Februar 2025
Teilnehmer:	Alle Mitarbeiter
Zeit:	13.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Hotel Seeburg Luzern, Seeburgstrasse 53-61, 6006 Luzern
Referent/in:	Pirmin Loetscher LIV – Life Inspired Values GmbH
Inhalt:	<p>Wie können wir in Zeiten voranschreitender Digitalisierung sowie agiler Arbeitsmethodik wieder tiefe Konzentration, kreative Schöpfung und strategisches Denken erreichen? Entdecken wir die Achtsamkeit als Weg aus der Überlastung, Frustration und Stress und erreichen so mehr Entspannung und Zufriedenheit in der Arbeitswelt und im Alltag.</p> <p>Nutzen</p> <p>Die Teilnehmenden erhalten praxisorientierte Anregungen, Inputs und Tools für den Lebens- und Arbeitsalltag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitfresser erkennen und ausschalten • Wichtigkeit von Pausen erkennen • Stressreduktion durch Achtsamkeit erreichen • Verbesserung des Zeit- und Selbstmanagements • Erhöhte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit • Autogenes Training: Wirksamkeit durch geführte Übung erfahren • Erhöhte Resilienz, innere Ruhe und Gelassenheit
Anforderungen:	Keine
Bemerkungen:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diese Weiterbildung ist für Mitglieder von LUZERN HOTELS kostenlos. ▪ Die Anmeldung ist definitiv und muss schriftlich erfolgen. ▪ Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. ▪ Es können Ersatzteilnehmer gestellt werden. ▪ Bei nicht Erscheinen wird ein Unkostenbeitrag von CHF 200.- erhoben. ▪ Das Mittagessen ist Sache des Teilnehmers.
Anmeldung:	Anmeldung