

## Sinnerfüllte Selbstführung - Phase 1

### Heute besuche ich mich selbst! Mal schauen, ob ich daheim bin? (Karl Valentin)

Besuchen Sie sich selbst mit uns in Ihrem persönlichen Resonanzraum – hier können Sie sich in Ihrer Selbstwirksamkeit ausprobieren und finden zu einer sinnerfüllteren und vor allem gesünderen Lebens- und Selbstführung.

#### Ziele und Inhalte:

- Den eigenen Körper (besser) kennenlernen: Körperliche Reaktionen auf unterschiedliche Themenstellungen beobachten und erleben – als Basis für eine gesunde, eigenverantwortliche Selbstführung in herausfordernden Zeiten.
- Durch Bausteine der eigenen Biografie wieder Zugänge zu möglichen Ressourcen/Kraftquellen entwickeln.
- Die eigene Werthaltung und Sinnggebung in verschiedenen Szenarien erleben und (hinderliche) Glaubenssätze, Prägungen und Patterns entlarven.
- SINNERfüllt entscheiden lernen – mit Herz-Hirn-Bauch.
- Den eigenen (Selbst-)Führungsstil kennenlernen, reflektieren und weiterentwickeln
- Aufschlussreiche Modelle und Impulse aus der Organisationsentwicklung, Psychotherapie und Philosophie
- Hilfreiche Methoden und Elemente aus Mindfulness, Meditation und Yoga für den Arbeitsalltag erlernen.

#### Methodik:

- Workshoparbeit im Zweier- oder Gruppensetting
- Selbstreflexion
- Kontemplation, Meditationen und leichte Yogaübungen
- Inputs und Modelle aus der Theorie und Praxis

#### Zielgruppe:

Alle, die

- sich selbst und den eigenen Körper besser kennenlernen möchten,
- ihre Fähigkeit, intensiv zu erleben und sich selbst wirksam zu fühlen ausbauen möchten,
- sich mehr Sinn und Klarheit in ihrer Selbstführung in Leben & Arbeit wünschen
- und denen ihre Gesundheit im Arbeitsalltag wichtig ist.

**Zeitraumen:** 1 Tag

**Ort:** INOVATO, Ansfelden

**Kosten:** € 280,- / Teilnehmer:in (Preis exkl. MwSt)

#### Trainer:innen:

- [Dipl. Päd. Andrea Auinger, MSc](#)
- Vera Borrmann, MA

#### Mehr Informationen zum Thema des Workshops:

- <https://www.inovato.at/2023/06/05/sinn-lehre-gegen-sinn-leere/>

- <https://www.trescon.at/blog/blog-detail/von-der-sinn-leere-zur-sinn-lehre-und-der-bedeutung-im-kontext-arbeit-1>

**Anmeldung:** [office@inovato.at](mailto:office@inovato.at)

**Begrenzte Teilnehmer:innzahl**