

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen sie zu reiten!“

Das war der Tenor einer abwechslungsreichen und kurzweiligen Fortbildungsveranstaltung, die die Personalentwicklung im Oktober letzten Jahres unter dem Titel „Selbstfürsorge und aufmerksamer Umgang mit den eigenen Ressourcen“ angeboten hat.



An zwei Vormittagen ermunterte die Referentin Katharina Auerswald die fast 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Antennen für das persönliche Empfinden zu schärfen und gab Hilfestellungen, um auch nach stressigen Situationen zum inneren Gleichgewicht zurückzukehren.

Am ersten Vormittag des Seminars stellte die Referentin unter anderem den Ansatz der Methode „Body2Brain“ vor. Anhand praktischer Übungen konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben, wie bestimmte körperliche Übungen wie Atmen, Aufrichten oder bewusstes Lächeln positive Auswirkungen auf unseren Gemütszustand haben. In den folgenden zwei Wochen waren die Seminarteilnehmer dann aufgefordert, bestimmte Methoden im Alltag zu testen. Im zweiten Teil des Seminars, wieder ein Vormittag, wurden Erfahrungen ausgetauscht und für jede und jeden eine persönliche Strategie entwickelt.

Das Seminar war eine gelungene Mischung aus theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen und Tipps – gepaart mit der erfrischenden und lebendigen Art der Referentin zwei eindrucksvolle Vormittage, die viele wertvolle Anregungen lieferten, wie die Wellen des Alltags am besten zu reiten sind.

[Bildquelle: Fotolia]