

Seminarbestätigung

Dankbarkeit und Achtsamkeit im Arbeitsalltag: Mehr Fokus, Gelassenheit und Resilienz

Dankbarkeit ist weit mehr als ein flüchtiges Gefühl – sie ist eine innere Haltung, die nachweislich unser Wohlbefinden, unsere Beziehungen und unsere mentale Stärke beeinflusst.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Dankbarkeit und Achtsamkeit als einfache und wirkungsvolle Ressourcen in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Gerade in einem Umfeld mit hohen Anforderungen, Zeitdruck und vielen Veränderungen hilft ein bewusster Perspektivwechsel, den Fokus zu schärfen und innere Stabilität zu stärken.

Sie erfahren, wie Dankbarkeit unsere Wahrnehmung beeinflusst, Stress reduzieren kann und zu einer konstruktiveren Zusammenarbeit beiträgt. Neben kurzen theoretischen Impulsen steht vor allem die praktische Anwendung im Zentrum.

Preis	CHF 350
Dauer	1/2 Tag
Abschluss	Seminarbestätigung
Lernort	vor Ort
Inhalt in Kürze	• Kurzweilige theoretische Impulse • Eigene Ressourcen erkennen und aktivieren • Einzel- und Gruppenübungen • Selbstreflexion • Transfer in den Alltag
Ihr Nutzen	Sie erleben, wie Dankbarkeit und Achtsamkeit Ihre Wahrnehmung und Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Sie lernen einfache Übungen kennen, die Sie im Arbeitsalltag nutzen können, um Stress zu reduzieren, Klarheit zu gewinnen und Ihre innere Balance zu stärken. Sie nehmen einen praxiserprobten Werkzeugkoffer mit, der Ihnen hilft, • Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen • Ihre Ressourcen bewusst zu nutzen • gelassener mit Herausforderungen umzugehen • mehr Wertschätzung im Arbeitsalltag zu leben
Zielgruppen	Der Workshop ist für Fach- und Führungspersonen, die ihre Selbstwahrnehmung stärken und mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit in ihren Alltag integrieren wollen.

Anmeldung zu den Varianten dieses Bildungsgangs

Durchführungen

Montag, 28. September 2026

Zeit 08.30 - 12.00 Uhr

Firmenseminar

Firmenseminar buchen

Sie möchten dieses Seminar als **Firmenseminar für Ihr Unternehmen** buchen?

Hier finden Sie alle Infos dazu.

Aleksandra Radosavljevic

Beratung



Sabrina Lindauer

KV Business School Zürich
Bildungszentrum Sihlpost
Sihlpostgasse 2
Postfach
CH-8031 Zürich
T +41 44 974 30 00