



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

## Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

## Coaching und Achtsamkeit

### Ein Coaching-Abend für Coaches und Berater

Das Thema Achtsamkeit findet im Coaching und in der Beratung immer mehr Beachtung, so z.B. in der Arbeit mit Klienten, die stark unter Stress leiden oder die sich in (scheinbar) ausgewogenen Situationen befinden.

Achtsamkeit schult die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen und die Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Sie hilft, in Situationen, die mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind, ruhiger und gelassener mit diesen umzugehen. Im Coachingprozess hilft Achtsamkeit, neue Perspektiven zu gewinnen.

Mögliche Coaching- bzw. Berater-Themen der Achtsamkeit sind:

- Gelassenheit, Entspannung
- Akzeptanz und Hingabe
- Loslassen und Zulassen
- Energie und Zufriedenheit
- Festigkeit und Flexibilität
- Ohnmacht und Macht

#### In dem Seminar erfahren Sie, wie Sie,

- Achtsamkeit in die eigene Coaching-/Beraterpraxis integrieren können.
- auf den Coaching-/Beraterprozess abgestimmte Übungen der Achtsamkeit anwenden können.
- Übungen aus dem Achtsamkeitstraining zur Bewältigung von Stress einsetzen zu können.
- die eigenen Reaktionen freundlich und ohne Bewertung wahrzunehmen und somit mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz zu entwickeln.

#### Arbeitsformen sind

- Einzelarbeiten
- Übungen zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Coachinggespräche und Reflexionen
- Trainer- und Gruppengespräche

Die Mischung aus Theorie, Übungen und Entspannung gibt Ihnen die Möglichkeit, Neues zu erfahren. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.

Seminar Nr.:	804518
Termin:	11.04.2018 (Mittwoch) 18.30 – 21.30 Uhr
Ort:	Köln, Severinsviertel
Preis:	30,- €
Dozent:	Andreas Lackmann

Andreas Lackmann (Jhrg. 1963), zertifizierter Coach und dvct-Gutachter, Dozent und Coach für Achtsamkeit, NLP-Trainer, langjährige Fortbildung in transpersonaler Psychologie. Leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine vorrangige Dozententätigkeit liegt im Bereich Coaching, Achtsamkeit, Spiritualität. Er ist Geschäftsführer des LIW e.V. Seine Seminare bedeuten Spaß und Lebensfreude. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben.

TeilnehmerInnenzahl:	5-12
----------------------	------

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Coaches oder Berater, die neugierig sind, wie sie den Aspekt Achtsamkeit in die Praxis integrieren können.

### Organisatorisches

Das Seminar findet statt in unseren Räumlichkeiten in der Josephstraße 31, 50678 Köln. Das Severinsviertel liegt im Herzen von Köln und ist gut per ÖPNV (U-Bahn-Haltestelle Severinstraße, Ulrepforte) zu erreichen. Parkplätze für PKW's stehen in der Nähe zur Verfügung - am Kartäuserwall können Sie für 4,00 € pro Tag (1,50 € pro Stunde) parken.