

Dankbarkeit und Achtsamkeit als Ressource im (Arbeits-)Alltag

Für mehr Klarheit, Entspannung und Freude im persönlichen und beruflichen Umfeld

Kurstyp	Seminar
Themen	Persönlichkeitsentwicklung
Zielgruppe	Der Workshop ist für Fach- und Führungspersonen, die ihre Selbstwahrnehmung stärken und mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit in ihren Alltag integrieren wollen.
Beschreibung	<p>Dankbarkeit ist weit mehr als ein flüchtiges Gefühl – sie ist eine innere Haltung, die unser Denken, Handeln und unsere Beziehungen nachhaltig beeinflusst. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Dankbarkeit und Achtsamkeit als kraftvolle Ressourcen im (Berufs-)Alltag nutzen können: im Umgang mit Stress, zur Förderung Ihrer Selbstwahrnehmung, zur Stärkung Ihrer inneren Ruhe und zur bewussteren Gestaltung Ihrer Kommunikation und Zusammenarbeit.</p> <p>Anhand praxisnaher Impulse, Reflexionen und alltagstauglicher Übungen entdecken Sie, wie Sie Wertschätzung – sich selbst und anderen gegenüber – aktiv leben können. Sie erhalten einen vielfältigen Blumenstraus an Übungen und wählen jene Blumen aus, die Sie persönlich stärken. So schaffen Sie sich Momente der Entspannung, Klarheit und Freude – mitten im oft hektischen Alltag.</p>
Was Sie erwartet	Im Workshop erleben sie hautnah die kraftvolle Wirkung von Dankbarkeit und Achtsamkeit. Sie erfahren, wie sie diese gezielt zur Stärkung Ihrer inneren Balance und ihrer sozialen Kompetenzen einsetzen können. Sie bekommen einen praxiserprobten Übungskoffer und entwickeln Strategien, die Sie unmittelbar in ihrem Alltag umsetzen können.
Ermässigungen und Pakete	10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. Alle Infos zur Mitgliedschaft
Inhalte in Kürze	<ul style="list-style-type: none">• Kurzweilige theoretische Impulse• Eigene Ressourcen erkennen und aktivieren• Einzel- und Gruppenübungen• Selbstreflexion• Transfer in den Alltag
Teilnehmende	...
Dauer	1/2 Tag
Termin/e und Ort/e	<ul style="list-style-type: none">• 22.09.2025 / 08:30 - 12:00 Uhr KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich
Preis	295 CHF
Trainer/-in	Sabrina Lindauer Sabrina Lindauer ist Dankbarkeits-Enthusiastin, Resilienz-Trainerin sowie Yoga- und Meditationslehrerin. Für sie wurden Achtsamkeit und Dankbarkeit zu kraftvollen Anker auf dem Weg aus dem Burnout. Heute begleitet sie Menschen dabei, genau diese Werkzeuge präventiv zu nutzen – für mehr innere Stärke, Ruhe und Selbstwirksamkeit. Mit Begeisterung, Klarheit und greifbaren Geschichten aus dem Leben vermittelt sie ihre Inhalte so, dass jede:r versteht, wie Achtsamkeit und Dankbarkeit im Alltag konkret wirken können – und was es braucht, um erste Schritte in Richtung Veränderung zu gehen.
Bildungsberater/-in	Aleksandra Radosavljevic +41 44 974 30 48 sihlpost@kv-business-school.ch

