

# Relax your work®

## Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag

### Relax your work®

#### Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag

Zeit- und Arbeitsdruck, Hektik, Unlust, Ärger mit Kolleg/innen, Kund/innen, Vorgesetzten...  
Muss Arbeit sich so anfühlen?

Was können Sie selbst dafür tun, dass sich Ihr Arbeits-/Alltag anders gestaltet und Sie mit mehr Freude und Gelassenheit durch den Tag gehen?

Gelassenheit im Alltag ist keine Utopie, sondern eine Möglichkeit, die jede und jeder wählen kann. Gelassenheit ist vielmehr die Voraussetzung dafür, dass sich die Dinge so entwickeln, wie wir es uns wünschen.

Die einzigen Voraussetzungen für diesen Wandel sind:

- die Entscheidung etwas ändern zu wollen
- die Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren.
- die Bereitschaft, neue Verhaltensweisen und Denkgewohnheiten über einen längeren Zeitraum einzuüben.

#### Die Themen im Gruppen- und im Einzeltraining sind in der Regel:

Was genau setzt mich unter Druck?

Wie kann ich gelassener reagieren? Wie eine Situation entschärfen?

Wie plane ich meine Zeit und Aufgaben effektiv?

Wie gehe ich mit Konflikten gelassener um?

Wie kann ich Achtsamkeit im Arbeits-/Alltag üben?

Die Coachinggespräche im Gruppen- wie im Einzeltraining orientieren sich an den Anliegen und Bedürfnissen der Teilnehmer/innen.

#### Relax your work – Gruppentraining®

1x im Monat, 1,5 bis 2 Std.  
Input, Austausch, angeleitete Übungen  
max. 6 Teilnehmer/innen

45,00 Euro netto

#### Relax your work – Einzeltraining®

alle 2 – 3 Wochen, 1,5 Std.  
Coaching, Reflexion, Übungen  
volle Aufmerksamkeit für Sie

Preis auf Anfrage

#### Anmeldung und persönliches Vorgespräch:

Sibylle Kaminski, Erfolgswege für Menschen und Unternehmen  
Telefon 0221 – 922 96 89, [kaminski@relaxyourwork.de](mailto:kaminski@relaxyourwork.de)

[www.relaxyourwork.de](http://www.relaxyourwork.de) / [www.sibyllekaminski.de](http://www.sibyllekaminski.de)