

Seminarbestätigung

**Dankbarkeit und Achtsamkeit als Ressource im (Arbeits-)
Alltag**

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.

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	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. 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.
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

Daten 2026

Montag, 23. März 2026

Zeit 08.30 - 12.00 Uhr

Preis ab 01.01.2026: CHF 350

Montag, 28. September 2026

Zeit 08.30 - 12.00 Uhr

Preis ab 01.01.2026: CHF 350

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