

Potentiale der Veränderung

Erfolg kommt, wenn du mit dir selbst verbunden bist.

2-Tage-Seminar nach dem Salzburger Achtsamkeitsmodell (SAM) mit Orientierungsgespräch und Nachklang

An einem Ort mit wunderschönem Aus- und Weitblick inmitten der Appenzeller Berge lassen wir in einer kleinen Gruppe den Blick schweifen – nach innen und außen – und erleben AchtsAMkeit als wertvolles Werkzeug für unseren (Arbeits-)Alltag.

Inputs zur Erhöhung von Fokus & Effizienz, zur Vertiefung von Einfühlungsvermögen & Sozialkompetenz sowie zur Steigerung der Vitalität & Resilienz eröffnen Potentiale der Veränderung. Wir entdecken Achtsamkeit als Zugang mit zahlreichen Werkzeugen für unseren (Arbeits-)Alltag, die uns zu mehr Klarheit, Fokus und Präsenz im Hier und Jetzt führen.

Die Teilnehmer

Das Seminar ist für alle, die ... Achtsamkeit als Werkzeug entdecken möchten.... neue Erkenntnisse über sich selbst gewinnen wollen. ... sich fit für zukünftige (Führungs-)Aufgaben machen wollen.

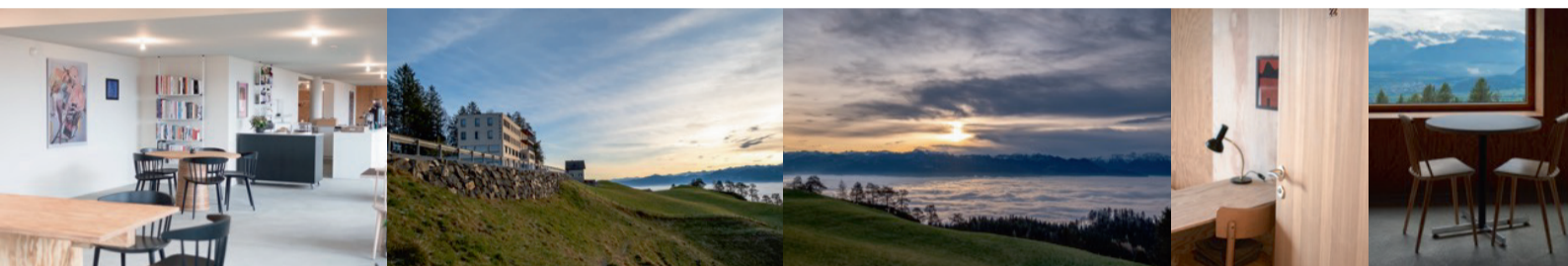
Das Package

Persönliches Orientierungsgespräch (ca. 20 min. online)

2-Tage-Seminar nach SAM in Kleingruppe (max. 10 Personen)

Übernachtung & Verpflegung im Hotel

Nachklang in Form von Mindful Impulsen, Reflexionen und Übungen (6 Wochen online)



Termine

22. / 23.03.2023 oder 13. / 14.09.2024

Beginn am 1. Tag: 9.30 Uhr, Seminarende am 2. Tag: 16.30 Uhr

Kosten

Die Kosten in der Höhe von 1.500 CHF beinhalten

- Persönliches Orientierungsgespräch (online)
- 2 Tage Seminar nach SAM
- Übernachtung im Einzelzimmer, Verpflegung exkl. Getränke
- Nachklang in Form von Mindful Impulsen, Reflexionen und Übungen (6 Wochen online)

Seminarleitung Michaela Cappello

Location

Alpenhof St. Anton / Oberegg AI (alpenhof.ai)

Anmeldung

cappello@kommunikationsraum.ch

Weitere Informationen

Für weitere Informationen und mögliche Fragen kontaktieren Sie Michaela Cappello gerne persönlich.

Über Michaela Cappello Supervisorin, Coach, Moderatorin

Als Supervisorin, Coach und Moderatorin unterstütze ich Menschen und Organisationen in tiefgreifenden Veränderungsprozessen, begleite sie beim Überwinden von Blockaden und beim Freisetzen von Ressourcen und Synergien.

Erfolgreiche Beratungen führen zu nachhaltigen Veränderungen sowie zu grösserer Lebensfreude und Effizienz im beruflichen und privaten Alltag.

Durch Reflexion und einem achtsamen Umgang mit uns selbst kann in einer überfüllten, überreizten und immer komplexeren Arbeitswelt ein neuer Zugang zum Bewusstsein und der eigenen Kraft entstehen.

Arbeitsweise

In meiner Arbeit stütze ich mich auf systemische Prinzipien, ergänzt durch humanistische, dialogische und kommunikationswissenschaftlich fundierte Sichtweisen und Methoden. Ausgehend vom Entwicklungsbedürfnis meiner Klient:innen arbeite ich lösungs-, ressourcen- und prozessorientiert. Elemente der Achtsamkeitspraxis ergänzen und vertiefen die Prozesse und schaffen durch mehr Fokus positive Veränderungspotentiale.

Expertise

- 20 Jahre Erfahrung als Supervisorin und Coach
- MIO Mindfulness Trainerin in Organisationen (Mindful Leadership Institut & Trigon AT)
- CAS Organisationsberatung und Führungskoaching (aeB Zürich & PH St. Gallen)
- Systemische Unternehmensberatung und -Entwicklung als Prozessberatung (Trigon AT)
- Weiterbildung in systemischer Strukturaufstellungen (SySt)
- Supervisorin / Coach bso (ias Bad Ragaz)
- Erwachsenenbildnerin (SVEB 1+2)

Aller Wandel beginnt mit innerer Klarheit, Ruhe und Fokus.

Kommunikationsraum

büro

Burggasse 7c, 9450 Lüdingen/Altstätten

beratung

Bahnhofstrasse 11, 9000 St. Gallen

cappello@kommunikationsraum.ch

T +41 71 777 22 50

M +41 79 437 64 69

kommunikationsraum.ch

