

### **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.

<b>Preis</b>	CHF 350
<b>Dauer</b>	1/2 Tag
<b>Abschluss</b>	Seminarbestätigung
<b>Lernort</b>	vor Ort
<b>Inhalt in Kürze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurzweilige theoretische Impulse</li><li>• Eigene Ressourcen erkennen und aktivieren</li><li>• Einzel- und Gruppenübungen</li><li>• Selbstreflexion</li><li>• Transfer in den Alltag</li></ul>

<b>Ihr Nutzen</b>	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 Blumenstrauß 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.
<b>Zielgruppen</b>	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**

#### **Montag, 23. März 2026**

Zeit 08.30 - 12.00 Uhr

#### **Montag, 28. September 2026**

Zeit 08.30 - 12.00 Uhr

#### **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