



Konrad
Adenauer
Stiftung

www.kas.de

ACHTSAMKEIT UND BEWUSSTE LEBENSGESTALTUNG

AFTERWORK-SEMINARE 1/2016

Veranstaltungsort

Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung
Tiergartenstr. 35
10785 Berlin

Konzeption und Organisation:

Renate Abt, Leiterin Politisches
Bildungsforum Berlin der
Konrad-Adenauer-Stiftung
Tel.: 030/26996-3253
Fax: 030/26996-3243
renate.abt@kas.de



Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit der beiliegenden Karte,
telefonisch 030/ 26996-3242, per Fax 030/ 26996-3243
oder per Mail: kas-berlin@kas.de verbindlich an.
Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung.
Fahrtkosten werden nicht erstattet

Anfahrt: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Bus Linie 100,
106, 187 oder 200 Haltestelle: Nordische Botschaften/
Adenauerstiftung.

Die Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung verfügt über
einen barrierefreien Zugang. Das Forum ist mit einer induk-
tiven Höranlage ausgestattet. Bei Fragen zur barrierefreien
Durchführung, wie etwa Gebärdendolmetscher, wenden
Sie sich bitte zwei Wochen vor der Veranstaltung an uns.

www.kas.de



Konrad
Adenauer
Stiftung

KONRAD-ADENAUER-STIFTUNG | POLITISCHES BILDUNGSFORUM BERLIN

AFTERWORK-SEMINARE 1/2016

ACHTSAMKEIT UND BEWUSSTE LEBENSGESTALTUNG

In der heutigen schnelllebigen Zeit lassen wir uns Tag für Tag von der Hektik des Alltags anstecken. Nicht nur im Beruf, sondern auch im privaten Leben sind wir, verstärkt durch die Digitalisierung, täglich gefordert innerhalb kürzester Zeit zu agieren. Unsere Gedanken springen vom einen zum anderen, sie kreisen um gestern und morgen und bringen uns durcheinander. Wir geraten in Stress und sind überfordert. Es ist daher hilfreich, sich seiner jeweiligen Situation wieder bewusst zu werden; d.h. achtsam sein. Achtsamkeit gibt uns mentale Stärke, emotionale Ausgeglichenheit und hilft bei der Selbstfindung und Selbstverwirklichung.

In der neuen Reihe der Afterwork-Seminare wollen wir uns genauer mit dem Thema „Achtsamkeit“ beschäftigen. Wir fragen uns, wie wir bewusst unser Leben gestalten können. Das betrifft unser Privatleben ebenso wie unseren beruflichen Alltag. In den Vorträgen erfahren wir, wie wir bewusster leben, bewusst sprechen und bewusst arbeiten können.



■ **Donnerstag, 21. April 2016**

Achtsamkeit - Abstand gewinnen und die Zeichen deuten lernen

Ref.: **Pater Tobis Zimmermann SJ**, Rektor des Canisius-Kollegs (CK) und der Jesuiten-Kommunität am CK

■ **Donnerstag, 19. Mai 2016**

Achtsame Kommunikation – Sprache bewusst einsetzen

Ref.: **Dr. Beate Huppertz**, Kommunikationstrainerin und –beratung;
www.beate-huppertz.de



■ **Montag, 27. Juni 2016**

Achtsamkeit im Beruf – Bewusst durch den Arbeitsalltag

Ref.: **Dr. Kai Romhardt**, Trainer, Coach, Autor, Dharmalehrer, Vorsitzender des Netzwerks Achtsame Wirtschaft e.V.; www.romhardt.de; www.achtsame-wirtschaft.de

**Beginn jeweils um 16.45 Uhr mit einem Imbiss
Vortrag 17.15 bis 18.15 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei.**