



Mag. Reinhilde Hört, MSc

Seit 1997 selbständige Unternehmensberaterin, psychosoziale Beraterin (MSc), eingetragene Mediatorin (BMJ), Dipl. Coach (ISO-zertifiziert), Lektorin an der Donau-Universität Krems. Von 2008 bis Juni 2018 Gesellschafterin Trigon Wien, davon 3 Jahre als Geschäftsführerin. **2018 Gründung von Hört Consulting.** Weiterbildung in Gestaltpsychologie und -beratung, Gruppendynamik, Lehrgang für Personalentwicklung, Organisationsentwicklung, systemischer Beratung, Emotionsforschung, Achtsamkeit und angewandter Positiver



Arbeitsschwerpunkte

- Begleitung und Unterstützung von Veränderungsprozessen, nachhaltige Unternehmensentwicklung
- Persönlichkeits-Entwicklung und Coaching
- Teamentwicklung
- Mediation und Konfliktmanagement
- Führungskräfte-Entwicklung
- Konzeption und Moderation von Workshops und Klausuren
- Trainings in Konstruktiver Kommunikation, Konfliktmanagement, Mitarbeiter-Führung, Moderation, Achtsamkeit, Stressmanagement und Resilienz etc.



Mag. Reinhilde Hört, MSc • Dr. Ottokar Kernstockgasse 1
A-2380 Perchtoldsdorf • Mobil: +43 (0) 664 4367490
office@hoert-consulting.at • www.hoert-consulting.at

MEDITATION: RUHEN IN SICH SELBST

Ein Workshop für Führungskräfte und BeraterInnen

Leitung: Mag. Reinhilde Hört, MSc

Eine unvoreingenommene und offene Haltung in schwierigen Situationen und eine innere Balance sind hilfreich für professionelle Führung und Beratung.

Mit der Methode der Meditation lernen Sie hier Ruhe zu erfahren und einen guten Kontakt zu sich selbst herzustellen. Sie ermöglichen dadurch mehr Klarheit über die eigenen mentalen Muster und eine bessere Wahrnehmung und Steuerung der eigenen Gefühle.

Termine nach Vereinbarung für Gruppen bis zu max. 8 Personen



www.hoert-consulting.at



Ziele

Dieser Workshop ist für Führungskräfte und BeraterInnen gedacht, die anderen unvoreingenommen begegnen und mehr innere Balance im Umgang mit den eigenen Emotionen entwickeln wollen. In herausfordernden Situationen und Gesprächen ist es von Vorteil, den Überblick und die Ruhe zu bewahren. Häufig sind wir aber in unseren Denkmustern gefangen und in unseren eigenen Gefühlen verstrickt. Sich dieser Muster bewusst zu werden und die damit verbundenen Gefühle wahrzunehmen und besser zu steuern, ist das Ziel dieses Workshops. Auf eine ungewöhnliche, aber bewährte Art lernen Sie, einen guten Kontakt zu sich selbst herzustellen. Dadurch können Sie Ruhe und Gelassenheit entwickeln.

Inhalte und Methoden

- Erkennen der eigenen Denk-, Bewertungs- und Reaktionsmuster in herausfordernden Situationen
- Loslassen von Fixierungen im Denken, meiner Überzeugungen und Prägungen üben
- Offenheit im Wahrnehmen von alternativen Deutungsmöglichkeiten
- Bewusstes Wahrnehmen, Differenzieren und Auflösen negativer Emotionen
- Unterscheiden zwischen Wahrnehmen – Fühlen – Interpretieren
- Innere Balance, Ruhe und Gelassenheit durch Meditation erfahren
- Förderung der eigenen Selbstwahrnehmung und bessere Steuerung der Gefühle
- Schwierige Beziehungen durch wohlwollende Offenheit transformieren
- Innere Vorgänge besser verstehen, Bereicherung der Beziehungen durch Achtsamkeit und Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt

Methoden: Impuls-Referate, Meditations-Übungen, Reflexions-Arbeit, Bearbeitung von Praxis-Fällen der TeilnehmerInnen im Einzelnen und in der Klein-Gruppe, Übungen zur Achtsamkeit und zum Loslassen.

