



Umgang mit Unsicherheit und Ungesichertsein

Oder: Wie gehe ich achtsam mit plötzlichen Veränderungen um?

Worum geht es?

Wir alle haben schon Zeiten der Unsicherheit und des Ungesichertseins durchlebt. Doch die aktuelle Corona-Krise hat erschreckend deutlich gezeigt, wie schnell sich Grundlegendes verändern kann: Alte Gewissheiten und Selbstverständlichkeiten gelten plötzlich nicht mehr und die Frage, wie es in Zukunft weitergehen wird, scheint nicht beantwortbar.

Eine solche Erfahrung von Unsicherheit im privaten wie im beruflichen Kontext fordert uns heraus, die innere Balance zu halten und mit Achtsamkeit und Bewusstheit auf die Veränderungen im Außen zu reagieren.

Welches sind unsere Ziele?

Unsere thematischen Vorschläge sind:

- Übungen zur Stärkung Achtsamkeit
- Bearbeitung persönlicher oder professioneller Fragen/Irritationen im Umgang mit Unsicherheit
- Erarbeitung neuer Ansatzpunkte für einen hilfreichen Umgang mit besonderen Anforderungen aus Ihrem Führungs- oder Beziehungsalltag

Es wäre hilfreich, wenn Sie uns im Vorfeld die Fragen, die für Sie derzeit im Vordergrund stehen, mitteilen könnten. Außerdem erhalten Sie drei Wochen vor dem Workshop einige Unterlagen zur Vorbereitung.

Wann und wo findet der Workshop statt?

Wir treffen uns vom Donnerstag, den 24.09. um 18 Uhr bis Samstag, den 26.09.2020 um 14 Uhr im Hotel Zur Post in Bad Zurzach, wo wir für Sie ein Einzelzimmer mit Vollpension reservieren. Der kleine Kurort Bad Zurzach liegt zwischen Zürich und Basel in der

malerischen Rheinlandschaft des Bäderkantons Aargau und bietet neben dem größten Freiluft-Thermalbad der Schweiz auch viele Wander- und Fahrradrouten sowie einen charmante Dorfkern – beste Voraussetzungen für ein verlängertes Wochenende voller Anregungen und Entspannung. Selbstverständlich garantieren wir die Einhaltung aller Corona-bedingten Hygienemaßnahmen.



Wie viel kostet der Workshop und wie melden Sie sich an?

Die Teilnahme-Gebühr beträgt 1'300.- Euro pro Person incl. 2 Übernachtungen mit Vollpension. Bei verbindlicher Buchung bis 01.08.2019 erhalten Sie einen Rabatt von 100 Euro.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 15.08.2020 unter info@systemia.com für diesen Workshop an.

Wir freuen uns, Sie zu unseren systemia-Führungstagen 2020 begrüßen zu dürfen!

Ihre systemia



Beatrice Arnold-Haucky, lic.phil.
Leiterin systemia