



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



Sicher unterwegs – Safety-Awareness-Training

Workshop für Mitarbeitende und Führungskräfte

Unterwegs zu sein erfordert unsere volle Aufmerksamkeit. Das gerät angesichts ständiger Mediennutzung schnell mal in Vergessenheit - mit gegebenenfalls fatalen Konsequenzen. Bewusster und damit sicherer unterwegs zu sein, ist Ziel dieses Praxisworkshop, bei dem Sie Erfahrungen machen werden mit den Folgen medienbedingter Ablenkung und üben, sich auf voll und ganz auf ihren Weg zu fokussieren. Das Training nutzt Basics aus der Kampfkunst von Fokussierung, Umgebungskontrolle und Körperpräsenz, um das Sicherheitsbewusstsein verbessern. Durch anschauliche Praxisbeispiele wird das nötige Handwerkszeug vermittelt, um gerade in stressigen Alltagssituationen fokussiert zu bleiben, sich nicht ablenken zu lassen und Multi-Tasking zu vermeiden.

Ziel: Verbesserung der Safety Awareness

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte

Format: Workshop 4h in Präsenz

Inhalte:

- Ungeteilte Aufmerksamkeit und Folgen von Multi-Tasking
- Fokussiert bleiben - Vermeiden von Ablenkung
- Simulation ablenkungsbedingter Überforderungssituationen

Methoden: Vortrag und Diskussion, Verhaltensanalyse, Interaktive Übungen, Selbsterfahrung

Referentin: Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach. Zertifizierte Trainerin für Taijiquan (Internationales Laoshan Zentrum), Qi Gong (Medizinische Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng) und Karate (4. Dan Shotokan, JKA).