

# Meine Arbeit und ICH

## Abendkurs für mehr Freude und Selbstbestimmung im Berufsalltag

Unsere Arbeitswelt ist sehr verstandesorientiert. Gefühle werden beargwöhnt, Körpersignale übersehen. Wir haben verlernt, unserer Intuition zu vertrauen und die Energie unseres Körpers zu nutzen. Damit schneiden wir uns von wichtigen Bereichen unseres eigenen Menschseins ab: Vitalität und Kreativität, Begeisterung und Lebensfreude. Dies führt dazu, dass wir das Vertrauen in uns und andere verlieren. So nimmt unsere Erfüllung in der Arbeit immer mehr ab.

Im Mittelpunkt des Seminars steht mit welcher Haltung und Energie wir unsere Arbeit tun. Dabei verbinde ich Methoden der Arbeit mit dem Wesenskern (AMW) mit der positiven Psychologie (Job-Happiness) und Coaching, was einen **neuen und inspirierenden Zugang zu mehr Selbstbestimmung bei der Arbeit** ermöglicht. Mit einfachen Körperübungen wird erlebbar, wie es Ihnen bei der Arbeit wirklich geht. Bewegung und Ausdruck fördern den **Fluss der eigenen Energie**. Indem wir uns fragen, was unsere **Stärken** sind und wie unser Tun mit **Sinn und Freude** erfüllt werden kann, richten wir uns wieder aus. Eine gute Verankerung im Körper fördert das **eigene Selbstvertrauen und die innere Zentrierung**. So eröffnen sich uns alternative Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten.

Wann: Mittwoch, 23.01./06.02./20.02. 18.00 – 21.00 Uhr.

Wo: Holligenstrasse 21, CH-3008 Bern, [www.atelier-b-b.ch](http://www.atelier-b-b.ch)

Kosten: 240 Fr / 3 Abende

Leitung: Dr. Clemens Lang, Dipl.-Physiker, Coach/Org.-Berater (BSO), Ganzheitlicher Coach / AMW i.A.

Infos: [www.phoenixcoaching.ch/menschen/arbeit-ich](http://www.phoenixcoaching.ch/menschen/arbeit-ich), +41 79 638 50 47, [c.lang@phoenixcoaching.ch](mailto:c.lang@phoenixcoaching.ch)



Phönix - Dr. Clemens Lang

Institut für ganzheitliche Entwicklung  
und Bewusstsein

