

Liebe Newsletter-Empfänger*innen,

ich heiße Sie herzlich willkommen zu meinem 1. Newsletter. Dieser wird ab sofort alle 1-2 Monate erscheinen und über aktuelle Termine, Projekte und neue Angebote informieren. Außerdem wird jeder Newsletter eine kleine Übung oder praktische Tipps, Methoden und Übungen für einen stressreduzierenden, gesundheitsförderlichen und achtsamen (Arbeits-)Alltag enthalten.

In eigener Sache: Leiten Sie diesen Newsletter gern an Interessierte weiter! Danke!

Wenn Sie diesen Newsletter nicht erhalten möchten, schreiben Sie mir bitte eine Mail, dann nehme ich Sie umgehend aus dem Verteiler raus.

Dieser Newsletter enthält:

- Informationen zur neuen Qualifizierungsreihe „Führung wirkt“ an der Alice-Salomon-Hochschule in Berlin von März bis Juni 2020 und den Aufbaukurs im kommenden Jahr. *Auch als Inhouse-Seminar buchbar!*
- Ankündigung für 4-wöchige Meditationskurse in Berlin-Biesdorf ab April 2020, montags 18:30-20:00 Uhr
- Ankündigung für thematische Workshops ab Juni zu den Themen Veränderung, Konflikte, Gesundheit am Arbeitsplatz, Selbstfürsorge und Heilung bei Stress, Erschöpfung und Burnout. Die Workshops finden freitags von 17:30-20:30 Uhr in Berlin-Biesdorf statt.
- Ankündigung zu 4-wöchigen Eltern-Kind Kurse (0-1 Jahr) zum Thema Selbstbestimmtheit und Bindung in Berlin-Biesdorf
- Vorabinformation zu einem gemeinsamen Wochenende im November zum Thema Frauengesundheit – Selbstwert – Selbstfürsorge. Ich freue mich auf 8-9 Frauen und ein gemeinsames Wochenende mit Coachingeinheiten, Selbstreflexion, Yoga und Meditation.

Hier nun zu den ausführlichen Informationen:

Ende März startet an der Alice-Salomon-Hochschule eine neue **Qualifizierungsreihe für angehende Führungskräfte**. Unter dem Titel „**Führung wirkt**“ widme ich mich gemeinsam mit meiner Kollegin den Themen Führung und Gesundheit und beleuchten unterschiedliche Facetten des Führungs- und Arbeitsalltags. Die Seminarreihe ist selbstreflexiv angelegt und zielt darauf ab, den **Führungsalltag bewusster und gesundheitsorientierter** zu gestalten. Im kommenden Jahr wird ein **Aufbaukurs** angeboten und wir vertiefen die Themen **Führung, Gesundheit und Achtsamkeit**. Weitere Informationen zum aktuellen Kurs finden Sie hier: <https://www.ash-berlin.eu/weiterbildung/zentrum-fuer-weiterbildung/kurssuche/einzelansicht-kurs/?atyp=zk&uid=283> Dieses Seminar kann auch Inhouse zur Personalentwicklung angeboten werden. Sprechen Sie mich gern an!

Im **April starten die 4-wöchigen Meditationskurse in Berlin-Biesdorf**, montags von 18:30-20:00 Uhr. Vermittelt werden Grundkenntnisse in Meditation und wir praktizieren in der Gruppe gemeinsam unsere Meditationspraxis. Das Ziel des 4-wöchigen Kurses ist, Meditation als eine Methode zur Stressreduzierung und Stärkung der Achtsamkeit kennenzulernen oder wieder zu vertiefen. Außerdem führt das praktische Üben zu eigenen Erfahrungen und Möglichkeiten, die Meditationspraxis in den Alltag zu integrieren. Vorabanmeldung erforderlich. Weitere Informationen, Termine und Anmeldung finden Sie hier: <https://franziska-misch.de/kurse/>

Ab Anfang **Juni finden regelmäßig freitags von 17:30-20:30 Uhr thematische Workshops** in Berlin-Biesdorf statt zu den Themen Veränderung, Konflikte, Gesundheit am Arbeitsplatz, Selbstfürsorge und Heilung bei Stress, Erschöpfung und Burnout. Ziel der jeweiligen Workshops ist, unter dem jeweiligen Thema Impulse aufzunehmen für den eigenen (Arbeits-)Alltag und Methoden zur Selbstreflexion kennenzulernen und auszuprobieren. Vorabanmeldung erforderlich. Weitere Informationen, Termine und Anmeldung finden Sie hier: <https://franziska-misch.de/kurse/>

Franziska Misch, M.Sc. | Supervisorin und Coach (DGSv*)

Web: <https://franziska-misch.de/> | Mail: info@franziska-misch.de | Mobil: 0176 220 10 316

Ab Mitte Juni werden **4-wöchige Eltern-Kind-Kurse** angeboten zu den **Schwerpunktt Themen Bindung und Selbstbestimmtheit**. Zielgruppe sind Eltern, Mütter und Väter, die **mit ihrem Kind gemeinsam (0-1 Jahr)** in diesem Kurs mit max. 7 anderen Elternteilen einen Austausch und Impulse aufnehmen wollen zur Selbstbestimmtheit der Kinder. Die 4-wöchigen Kurse finden mittwochs in Berlin-Biesdorf statt in der Zeit von 9:30-11:00 Uhr. Vorabmeldung erforderlich. Weitere Informationen, Termine und Anmeldung finden Sie hier: <https://franziska-misch.de/kurse/>

Im **November (20.-22.11.2020)** biete ich ein gemeinsames **Wochenende für 8-9 Frauen zum Thema Frauengesundheit – Selbstwert – Selbstfürsorge** an. Wir werden das Wochenende von **Freitagnachmittag bis Sonntagmittag** in einem Hotel in Brandenburg verbringen und uns den Themen Gesundheit, Selbstwert und Selbstfürsorge widmen. Jede für sich und in der Gruppe. Darüber hinaus werden Meditations- und Yogaeinheiten die innere Arbeit unterstützen. Die Kosten belaufen sich auf 490€ pro Frau zzgl. der Hotelübernachtungs- und Verpflegungskosten (ca. 160-180€ / Frau und Wochenende). Enthalten sind in den Seminarkosten die Begleitung der Gruppe von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag zu den Themen Gesundheit – Selbstwert – Selbstfürsorge, Yoga- und Meditationseinheiten, mein exklusives 100-Tage-Selbstcoachingprogramm im Wert von 100€, die Miete für den Seminarraum im Hotel und alle erforderlichen Materialien. In den Hotelkosten sind die Übernachtung im Einzelzimmer, Frühstück und Abendessen enthalten. Das Hotel ist selbstständig zu buchen. Um Anmeldung vorab wird gebeten. Der Kurs kann ab 6 verbindlichen Anmeldungen stattfinden. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Und hier nun die versprochene Übung zur Selbstfürsorge und Vertiefung der Achtsamkeit:

Für diese Übung halte ich ein Mantra bereit. Es lautet: *Ich tue genug, ich habe genug, ich bin genug!* In diesem Sinne, schauen Sie heute und in den kommenden Tagen einmal ganz genau, was Ihnen gut gelingt und welche liebevollen Momente Sie in Ihrem Alltag erleben dürfen. Notieren Sie sich Ihre Erfolge und Ihre liebevollen Momente. Das kann das Gespräch mit der Kollegin sein, das schon lange anstand, der aufgeräumte Schreibtisch, das Lächeln eines Kunden / einer Kundin nach dem gemeinsamen Beratungsgespräch, die Umarmung Ihrer Kinder, ein gutes Gespräch mit dem Partner, pünktlicher Feierabend oder oder oder. Alles, was Ihnen guttut, was Ihnen gut gelungen ist und alle Momente der Liebe, Zuwendung und Wertschätzung haben ein besonderes Augenmerk in den kommenden Tagen.

Wenn Sie sich einige Tage notiert haben, was Sie erlebt haben, lesen Sie sich Ihre Notizen noch einmal in Ruhe durch. Genießen Sie die Freude noch einmal ganz bewusst.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei, zu sich selbst *gut* zu sein.

Herzlichst. Franziska Misch

Außerdem ein Frühlingsgruß anbei.



Franziska Misch, M.Sc. | Supervisorin und Coach (DGSv*)

Web: <https://franziska-misch.de/> | Mail: info@franziska-misch.de | Mobil: 0176 220 10 316