



2024

17.  
09.

17.09.24 | 15:00-18:00 Uhr | Workshop | KOLEO\*

## » Achtsamkeit als Ressource und Kraftquelle im Alltag «

Referent: Gerd Metz (Dipl. Psychologe)



Persönliche und gesellschaftliche Entwicklung gründet auf den beiden menschlichen Kräften Bewusstsein und Wille, welche die Evolution hervorgebracht hat. Wenn wir ein gezieltes Zusammenspiel dieser beiden „Geschenke“ kultivieren (evolutionäre Achtsamkeit), nutzen wir sie als Werkzeuge für ein bewusstes Mit-Gestalten der Vorgänge in unserem Einflussbereich – in unserem Inneren, unseren Beziehungen, unseren Organisationen und in der Gesellschaft. Wir erforschen dieses Potenzial und erhalten einen Einblick in die achtsamkeits-basierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) durch Vortrag, Gespräch und Übung.

### Der Referent/

Dipl. Psych. Gerd Metz ist Gründer und Leiter des ZEB Zentrum für Entwicklung und BewusstSein Nürnberg, Ausbilder und Supervisor für Achtsamkeits- und MBSR-Trainer, sowie Leiter eines Trainernetzwerks für Achtsamkeit in Firmen, Organisationen und Politik. Coach und Psychotherapeut.

### Die Wissenswerkstatt

Hier geben Expertinnen und Experten aus Unternehmen ihr Wissen unentgeltlich an ehren- und hauptamtlich Beschäftigte aus gemeinnützigen Organisationen weiter.

Anmeldung & Infos:

[iska-nuernberg.de/tueren-oeffnen/wissenswerkstatt.html](https://iska-nuernberg.de/tueren-oeffnen/wissenswerkstatt.html)

\* KOLEO = Die Kreativwerkstatt in Nbg-Gostenhof  
Leonhardstraße 20a | [iska-nuernberg.de/koleo](https://iska-nuernberg.de/koleo)

