



RAUS AUS DEM AUTOPILOTEN

Achtsamkeit - Eine Fähigkeit, von der Entspannung und Effektivität abhängen

Rund 50 % der Zeit sind wir gedanklich nicht bei dem, was wir tun, sondern in der Vergangenheit oder Zukunft unterwegs, wie Studien beweisen. Andauernde komplexe und vielfältige Tätigkeiten können zu Konzentrationsmangel, Zerstreuung, Stress und körperlicher Anspannung führen.

Zwar trainieren wir regelmäßig unseren Body, achten auf unseren Körper und ein gepflegtes Äußeres. Weitaus weniger sind wir es gewohnt, etwas für unsere psychische Gesundheit zu tun.

Du reflektierst in diesem Training deine persönlichen Muster. Du lernst über kleine, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen, deine Aufmerksamkeit wie einen Muskel zu trainieren, entspannter und effektiver zu denken und zu handeln. Achtsamkeit spart Lebenszeit und führt nachweislich zu einem glücklicheren Leben.

„Der Return-on-Invest für diese außergewöhnliche Maßnahme (Achtsamkeit im Unternehmen) liegt bei mehr als 200 Prozent.“ – laut Peter Bostelmann von SAP

TRAININGSZIELE UND -INHALTE/WISSENSVERMITTLUNG

- Verbesserung der Aufmerksamkeitsregulation
- Verbesserung der Emotionsregulation:
Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen um?
Wie kann ich zu einem achtsameren Kontakt mit anderen kommen?
- Gesteigerte(s) Selbstgewahrsam/Selbstwahrnehmung:
Wie stehe ich mit mir selber in Kontakt?

NEBENWIRKUNGEN

- Eine höhere Produktivität und Qualität der Tätigkeiten erzielen
- Sich besser auf eine Sache konzentrieren können, Aufmerksamkeit schulen
- Mehr Freude und Wohlbefinden erleben
- Persönlich mehr Sinn und Zufriedenheit finden und empfinden
- Mentale Klarheit gewinnen und kreativ neue Ideen entwickeln

METHODIK

Kurzvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, Wissensvermittlung, Achtsamkeitsübungen, Selbstreflexion, Skript

ZIELGRUPPE

Alle, die ihre Entspannung und Effektivität erhöhen und sich vor Burnout schützen wollen
Karriere-bewusste, Teamleiter und Projektleiter, Führungskräfte, Selbstständige; Menschen, die mit Menschen arbeiten

UNTERRICHTSFORM	<i>Individuell nach Ihren Bedürfnissen</i>
DAUER	<i>Je nach Angebot</i>
STANDORT	<i>Inhouse, variabel</i>
NÄCHSTER STARTTERMIN	<i>Auf Anfrage</i>