

Achtsamkeit ist für viele Menschen immer noch schwer greifbar und hat für einige sogar einen esoterischen Beigeschmack. Damit passt das Thema auf den ersten Blick nicht in die Welt einer professionellen und leistungsorientierten Wirtschaft. Und doch findet es nach und nach auch hier immer mehr Beachtung.

In unserer modernen, hochkomplexen Arbeitswelt werden sich Unternehmensstrategien immer ähnlicher und technologische Entwicklungen folgen immer schneller aufeinander. Das führt dazu, dass es am Ende der Mensch ist, der den Unterschied macht.

Durch das Training der Achtsamkeit werden Ihre Mitarbeiter reflektierter und bewusster in der Wahrnehmung. Das führt zu einer inneren Klarheit, die sie ausstrahlen und auch auf ihr Umfeld übertragen – auf Kollegen, sowie auf Kunden.

Inhalt

Ein achtsamer Einstieg...

- Was ist Achtsamkeit?
- Was soll das und was bringt mir das?
- Exkurs: Entspannung und Meditation

Grundlagen der Achtsamkeit

- Die 4 Objekte der Achtsamkeit
- Verschiedene Formen der Achtsamkeit
- Die 5 Elemente der Achtsamkeit

Achtsamkeitsübungen

- Atemübungen
- Körperübungen
- Übungen zu Empfindungen und Sinneswahrnehmungen
- Übungen zu Gemütsstimmungen, Gedanken und Emotionen

Achtsamkeit im beruflichen Alltag

- Informelle Achtsamkeitspraxis
- Achtsame Selbststeuerung: Motivation und Leistung durch innere Balance
- Klarheit und Präsenz im Umgang mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden

Wertschätzender Umgang ●

Zufriedene Mitarbeiter ●

Gesundes Unternehmen ●

Methoden

- Impulsreferate
- Selbstreflexion
- Erfahrungsaustausch
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Selbsterfahrung
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen
- Meditations- und Mentalübungen
- Praxisnahe Tipps und Techniken

Ihr Nutzen

Teilnehmer des Seminars vertiefen ihr Wissen über Achtsamkeit und der positiven Wirkung von Achtsamkeitsinseln im Alltag. Sie lernen zahlreiche praktische Übungen und Techniken, mit denen sie Achtsamkeit in einem individuell passenden Maß immer häufiger in ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Gelingt eine zunehmend achtsame Arbeits- und Lebens-Praxis, ist der Nutzen für Ihre Mitarbeiter sehr weitreichend. Hier nur einige der positiven Effekte:

- Stärkung der geistigen Fitness, Konzentrationsfähigkeit und kognitiven Kontrolle
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Stärkung der emotionalen Intelligenz sowie der sozialen Kompetenz
- Klarere Kommunikation und bewussteres Handeln im Kundenkontakt, in Teambesprechungen und in Mitarbeitergesprächen
- Hervorragende Führungsqualitäten durch gekonntes Pendeln zwischen empathischen Fähigkeiten und klarem Ziel-Fokus

Von jeglichen Verbesserungen dieser Handlungs- und Führungskompetenzen profitieren neben den Teilnehmern ganz unmittelbar auch deren Arbeitsumfeld, deren Kunden und somit das Unternehmen in seiner Gesamtheit.

Organisatorisches

Dauer:

Das Seminar wird als 1-Tages-Veranstaltung angeboten.

Teilnehmer:

Mindestteilnehmerzahl: 6

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Teilnehmerkreis

Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung, die ihre Achtsamkeit fördern und sich die Vorteile einer bewussten Wahrnehmungs- und Handlungskompetenz zu eigen machen möchten.

Oder anders gesagt:

Vaganten: Menschen mit Interesse an lebenslangem Lernen und mit Spaß daran, ihren eigenen Weg zu gehen.

