

Achtsam & Fit im Berufsalltag

WORKSHOPBESCHREIBUNG

Darum geht es

Steigende Informationsflut, höheres Arbeitstempo und stetige Veränderungen. Der Druck in der modernen Arbeitswelt steigt stetig. Gleichzeitig sind fokussierte, zufriedene Mitarbeiter die wichtigste Ressource in einem Unternehmen. Achtsamkeitstraining schult die Konzentration, verbessert das Stressmanagement und die Kommunikationskompetenz. Zudem erleichtert uns eine achtsame Selbstfürsorge die Regeneration. So bringen Sie mehr Fokus und Gelassenheit in Ihr Unternehmen. Sie erhöhen die Produktivität, schaffen ein angenehmeres Miteinander und beugen stressbedingten Erkrankungen vor. Durch die Überbeschleunigung des Arbeitslebens finden wir kaum die Zeit, noch mentale Klarheit, echte Entscheidungen zu treffen und wirklich Neues anzustreben.

Führungskräfte, zum Beispiel, können einen entscheidenden aktiven Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität beitragen. Dies gilt auch in ihrer Funktion als Vorbild im Betriebsumfeld. Wir arbeiten gemeinsam an unserer körperlichen und mentalen Fitness im hektischen Alltag. Dieses Tagesprogramm vereint traditionelles Wissen über die positive Wirkung von Meditation und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunikationsforschung. Wir schaffen Momente des Innehaltens, in denen wir uns selbst bewusster wahrnehmen können und uns im Hier und Jetzt verankern. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis stärken wir unsere innere Haltung uns selbst gegenüber und unterstützen zudem eine gelassene und positive Grundhaltung. Dies wirkt sich automatisch auch auf das positive Betriebsklima aus. Erlange Neutralität bei wichtigen Entscheidungen, verbessere deine Kommunikationskompetenz und finde eine gesunde Distanz bei Konflikten und Krisen.

Inhalte

- Einführungen in die moderne Achtsamkeitspraxis, Stress- und Kommunikationsforschung
- Burnout Prävention - Vorbeugen von Erschöpfung & Überlastung
- Stärkung der inneren Haltung und Unterstützung einer gelassenen und positiven Grundhaltung
- Entspannung und einen effizienteren Workflow
- achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge & körperliche und mentale Fitness im Berufsalltag

In diesem Tagesworkshop lernen die Teilnehmer

- mit ihrem persönlichem Stresslevel umzugehen & bewußte Grenzen zu setzen
- Fokussierung auf wichtige Aufgaben auch in anspruchsvollen und hektischen Situationen
- das eigene Mindset zum Positiven verändern
- ihre Kommunikationskompetenz zu verbessern
- achtsames Miteinander mit praxisorientierten Tools
- körperliche und mentale Fitness im Berufsalltag etablieren

