

„Einführung in die Achtsamkeit“ eintägiges Seminar

Die Vorteile für sie als Arbeitgeber

Kompetenz-Entwicklung

- Sie fördern die Entdeckung, Entwicklung und Stabilisierung neuer Ressourcen ihrer Mitarbeiter.

Selbst-Bewusst-Sein

- Bewusstheit über sich selbst zu vertiefen, fördert das soziale Miteinander und erleichtert den Umgang mit Konflikten.

Mitarbeiterbindung und Zufriedenheit

- Sie signalisieren ihren Mitarbeitern Wertschätzung und dass ihnen auch zukünftig die weitere Beschäftigung in ihrem Unternehmen wichtig ist.

Stressprävention

- Sie zeigen das sie daran interessiert sind, dass ihre Mitarbeiter gesund und leistungsfähig bleiben.

Kosteneinsparung durch Investition in Fortbildung

- Zufriedene, leistungsfähige und gesunde Mitarbeiter, bilden eine gute Grundlage für ihren Unternehmenserfolg.

Die Vorteile für ihre Mitarbeiter

- Stressbewältigung lernen
- Inneres Frühwarnsystem bei Überlastungssituationen entwickeln
- Den Geist beruhigen & entspannen
- Gesundheit und Wohlbefinden fördern
- Konzentration verbessern
- Umgang mit Konflikten meistern
- Leistungsfähigkeit erhalten
- Zufriedenheit steigern
- Wertvolle Einsichten in ihre Persönlichkeit und ihre Handlungsmuster
- Verfeinerte Wahrnehmung und Verbesserung der Interaktion mit der Umwelt

Auszug aus den Seminarinhalten

- Einführung in die Theorie und Praxis der Achtsamkeit
- Was ist Achtsamkeit und was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Reiz-Reaktionsmuster überwinden = Affekte regulieren - wie kann das gelingen?
- Aus dem Gedanken-Chaos aussteigen - wie funktioniert das?
- Erste Schritte: Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erste-Hilfe-Koffer in akuten Stress-Situationen - wirkungsvolle Techniken für den Notfall-

Format:

1 Tag Präsenzveranstaltung

Bonus:

- Zugang zur Online-Entspannungslounge mit diversen MP3 und Übungsanleitungen
- Umfangreiche Teilnehmerunterlagen

Vertiefungskurs: als Präsenz-Kurs in ihrem Unternehmen oder Live-Online zusätzlich buchbar