

Workshop: „Achtsamkeit & Resilienz im Arbeitsalltag“ für Führungskräfte und Mitarbeiter*innen

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Zeitinvestment: 4 Stunden

Investition für Ihr Unternehmen: 2.000 Euro

Achtsamkeit & Resilienz im (Arbeits-)Alltag – Erfolgskonzept zur Stressbewältigung

In unserer schnelllebigen Gesellschaft ist das Thema Stress und Burnout ein immer größer werdendes Thema. Vor allem im Arbeitsalltag geht es darum, stets „auf Zack“, effizient und innovativ zu sein. Die Erkenntnis, dass Achtsamkeit vor Stress und Überforderung schützt, setzt sich immer stärker in Unternehmen durch. Der achtsame Umgang mit sich und den Mitarbeiter*innen ist eine erfolgreiche Methode, um dem steigenden Arbeitsdruck, der digitalen Informationsflut und dem oft kontraproduktiv wirkendem Drang zum Multitasking entgegenzuwirken. Achtsamkeitsübungen beugen Burnout und psychischen Erkrankungen vor. Auch Führungskräfte oder Mitarbeiter*innen, die nicht vom Burnout bedroht sind oder sich permanent gestresst fühlen, profitieren von Achtsamkeitsmethoden: Achtsamkeit im Unternehmen führt zu weniger Fehlern, erhöhter Kreativität, Zufriedenheit und stärkt die Resilienz Ihrer Mitarbeiter*innen.

Was genau bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit bezeichnet im Allgemeinen den Akt des Achtsamseins. Das heißt, das, was gerade im Hier und Jetzt in uns und außerhalb von uns passiert bewusst wahrzunehmen sowie dies gelassen, vorurteils- und emotionsfrei zu betrachten. In der Regel gehen wir eher unachtsam durch den Tag. Unsere Gewohnheiten und altgedienten Denk- und Handlungsmuster spulen wir automatisch ab.

Was soll der Workshop „Achtsamkeit und Resilienz: Erfolgskonzept zur Stressbewältigung“ bewirken?

Durch das Erlernen der Achtsamkeit stärken Sie und Ihre Mitarbeiter*innen Ihre Widerstandskraft. Sie erforschen Ihre mentalen Einstellungen, um mit neuer

Energie im Arbeitsalltag Präsenz zu zeigen, geistige Ruhe zu finden und im guten Kontakt mit den eigenen Körpersignalen zu sein. Individuelle Lösungsansätze in herausfordernden Arbeitssituationen lassen sich leichter finden, je mehr Sie die Haltung der Achtsamkeit Schritt für Schritt in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Die Motivation steigt.

Wie läuft der Workshop ab?

Im Wechsel von theoretischem Hintergrundwissen und praktischen Achtsamkeitsübungen laden wir Sie und Ihre Mitarbeiter*innen ein, auf sich zu schauen. Wir bieten eine Antwort auf die Fragen: Wie kann ich meinen Arbeitstag 'achtsamer' bzw. den richtigen Umgang mit mir selber finden und somit auch meine Arbeitsleistung für mein Unternehmen besser gestalten?

[Kontaktieren Sie mich](#) für weitere Informationen!