



## **Einführungsseminar Achtsamkeit: Was tut mir und meinen Kollegen gut?**

**Zielgruppe: stark beanspruchte Mitarbeiter von Unternehmen, Arbeitsteams**

Hektisch und immer schwerer planbar – so ist heute nicht nur der Arbeits-, sondern auch Lebensalltag vieler Arbeitnehmer. Deshalb benötigen sie eine Art „Frühwarnsystem“, das ihnen signalisiert, wann sie an ihre Belastungsgrenzen stoßen, um eventuelle körperliche oder geistige Krisen zu vermeiden.

In diesem Seminar schärfen die Teilnehmer ihr Gespür dafür, was ihr Wohlbefinden sowie ihre Leistungsfähigkeit und -bereitschaft fördert oder belastet; außerdem lernen sie, das Empfinden und Befinden von Kollegen sensibler wahrzunehmen. Sie entwerfen zudem sie Strategien, um durch ihr heutiges Handeln dafür zu sorgen, dass sie auch künftig Spaß am Leben und an der Arbeit haben

Von zentraler Bedeutung ist dabei die sogenannte „Achtsamkeit“, also das Gespür für Prozesse, die in der eigenen Person und im Umfeld ablaufen. Dieses kann unter anderem Meditation, Yoga sowie Stressmanagement erhöht werden, so dass Stressoren frühzeitig erkannt und gegebenenfalls beseitigt werden.

### **Inhalte**

- Warum wird „Achtsamkeit“ zum Bewahren des Lebensglücks immer wichtiger?
- Einführung in Hintergründe und Entstehungskontexte von Meditationsmethoden
- Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkweisen von Meditation
- Was ist Achtsamkeit? Worin zeigt sich Achtsamkeit?
- Infos zum weltanschaulich-neutralen MBSR-Konzept von Jon Kabat-Zinn
- Vorstellen und Üben verschiedener geleiteter Meditationen über den Tag – z.B. Body-Scan und Achtsamkeitsübungen
- Einfache Körperbewegungen aus dem Qigong und Yoga
- Austausch über die beim Üben gemachten Erfahrungen
- Impulsreferate zu Themen wie z.B. „Raus aus dem Hamsterrad des eigenen Autopiloten“ oder „Achtsamkeit als Schlüssel zur Resilienz“
- Informationen: Achtsamkeit in den beruflichen Alltag bringen

**Das Achtsamkeits-Einführungsseminar eignet sich**

- als Grundlage für eine Veränderung der Unternehmenskultur



- zum Verbessern der Selbstwahrnehmung von Mitarbeiter und Erhöhen ihrer Handlungskompetenz
- zum Erhöhen der Sensibilität (nicht nur) von Führungskräften für gesundheitsfördernde/-belastende Prozesse, die in ihnen selbst und ihrem Umfeld ablaufen
- als Präventionsmaßnahme im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Das **Achtsamkeits-Einführungsseminar** wird in verschiedenen Formaten angeboten und kann bedarfs- und zielgruppenorientiert u.a. um folgende Themen erweitert werden:

- Stress- und Stressbewältigung
- Selbstverantwortung und Selbstmanagement
- Gesunde Mitarbeiterführung
- Gesunde und achtsame Ernährung/Gestaltung von Vitalpausen

#### **Dauer des Seminars**

1 bis 2 Tage; auf Wunsch kann das Seminar auch als modulares Trainingsprogramm, das sich über mehrere Wochen erstreckt, durchgeführt werden.

**Wünschen Sie nähere Infos über das Seminar,  
dann rufen oder rufen Sie mich an.**



Sibylle Brechtel  
Gesundheitscoaching

Gesund leben, gesund arbeiten, gesund führen

---