



## TIMEOUT – STATT BURNOUT

Ihre Mitarbeiter verlieren sich im Multitasking und arbeiten immer wieder ohne Punkt & Komma?

Die Effektivität leidet und die Ausfallzeiten erhöhen sich?

*entspanntundkreativ* bietet ein Intensiv "Achtsamkeitstraining" an - über 8 Wochen mit jeweils Einheiten über 2,5 Stunden + ein Intensivtag. Es zielt darauf ab, die **Praxis der Achtsamkeit** sinnvoll in das berufliche Leben zu integrieren. Eine wertschätzende, von Einfühlungsvermögen geprägte Unternehmenskultur wird durch die Praxis der Achtsamkeit gefördert. Die Potentiale von Führungskräften und Mitarbeitern können sich so kreativ und teamorientiert entfalten. Mitarbeiter erkennen ihre eigenen Stressmuster, erhöhen ihre **Präsenz-Kompetenz** und entwickeln konstruktive Verhaltensweisen.

### INHALTE:

- Reflexion von Stress - und Stressauslösern
- Intensives Einüben von Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeitsqualitäten wie Geduld, Loslassen, Anfängergeist usw.
- Die Kraft der Achtsamkeit in den Alltag integrieren
- Praxis der Achtsamkeit im Arbeitskontext – Präsenz-Kompetenz
- Achtsamkeitspraxis im Team

### METHODEN:

- Fachvorträge und Reflexionsrunden
- Vielfältiger Austausch in der Gruppenarbeit
- Übungen zum besseren Verständnis der eigenen Kommunikation
- Achtsamkeitsübungen
- Zugang zum Kundenbereich (Audiodateien + umfangreiche Kursmaterialien)

---

**entspanntundkreativ – Institut für Entspannung & Stressmanagement Essen** berät und unterstützt Unternehmen bei der Implementierung von wissenschaftlich anerkannten Methoden der Achtsamkeitspraxis (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn, dem **Stressmanagement** nach Prof. Dr. Kaluza und **Entspannungsverfahren (PME & AT)**, sowie der neuen innovativen Methode **Business - Lachtraining**. Die achtsamkeits basierte Entfaltung von Potentialen in der Personal- und Organisationsentwicklung, Mitarbeiterbindung und Stressbewältigungsstrategien bilden die Aufgabenfelder unseres Instituts.